

UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Tesis de Licenciatura

.LA EXPERIENCIA ÓPTIMA O FLOW EN PERSONAS QUE PRACTICAN DANZA: UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA.

Alumna: Agostina Piazza

Directora: Dra. Carolina Greco

Mendoza, mayo de 2011

HOJA DE EVALUACIÓN

Tribunal:

- Presidente:

- Vocal:

- Vocal:

- Profesor invitado: Dra. Carolina Greco

Agradecimientos

...a mis padres, por brindarme su red de amor y apoyo durante toda mi vida, y permitirme la libertad de crecer y fluir afuera de ella también.

...a mi hermano, por ser mi primer compañero de viaje y mi primer enemigo también, y por creer siempre en mí.

...a Estefanía y Magali, que sin ser hermanas de sangre, me han soportado, acompañado y querido como tales, y con quienes he compartido muchas de las vivencias que han marcado mi destino.

...a mis compañeros y amigos de facultad, Juan, Belén, Gimena y Emilia, por escuchar mis delirios y compartir los suyos conmigo, así como ayudarme a desarrollarme como profesional y persona.

...a mis otros seres queridos, Pablo, Agostina, Andrés, Magdalena, Milagros, Gabriela, Natalia, Suyai, Roberto, que por suerte la vida los ha acercado a mí y, de igual forma, me han acompañado y han aportado con sus experiencias, valores, creencias a lo que soy y elijo para mi vida.

...a la Dra. Carolina Greco, por su dedicación, paciencia y guía.

...a todos por estimularme a ser cada día mejor persona.

...a todas las bailarinas y bailarines que ayudaron a que esta investigación fuera posible.

RESUMEN

En el marco de la Psicología Positiva, esto es, una psicología que promueve el ejercicio de las virtudes y fortalezas personales, se propuso investigar el flow o experiencia óptima en personas que practican danza en forma recreativa.

Por flow se entiende al estado de experiencia positiva, que acontece cuando el actor de una tarea está totalmente implicado en la actividad que realiza, donde es necesario que las habilidades personales igualen los desafíos que se le presentan (Jackson y Marsh, 1996, Csikszentmihalyi, 1998).

Se trabajó con un diseño exploratorio – descriptivo, transversal, ya que se estudia la muestra en un momento y tiempo determinados.

El objetivo de esta investigación fue evaluar la experiencia de flow en una muestra intencional no probabilista compuesta por 31 individuos, adultos jóvenes, que realizan danza de forma recreativa, continua y sistemática durante un mínimo de tres años.

Se utilizaron como técnicas de recolección de datos una entrevista semiestructurada y el Cuestionario de experiencia óptima de Mesurado (2009).

Los resultados señalaron que casi la totalidad de los sujetos de la muestra (93,5%) experimenta flow con la danza y que el 74,3% también lo experimenta con otra actividad además de la danza.

Se puede apreciar que existen muy pocas investigaciones nacionales que estudien estos tópicos. Asimismo los estudios referidos al flow y la danza son escasos por eso es tan significativo e importante el estudio científico de esta temática.

Se contribuye al conocimiento científico de la experiencia óptima y la danza y se reflexiona sobre la importancia de dichas experiencias para la promoción de la salud mental de las personas.

ABSTRACT

As part of the positive theory of positive psychology, that is, a psychology that promotes the exercise of the virtues and personal strengths, was to investigate the flow or optimal experience for people who practice dance recreationally.

Flow is defined by the state of positive experience, which occurs when the actor of a task is fully involved in the activity you do, where it is necessary personal skills match the challenges that are presented (Jackson and Marsh, 1996).

We worked with a quantitative investigation into this with a descriptive design - exploratory, transversal, and the sample being studied at a particular time.

The purpose of this study is to investigate the possibility of experiencing flow of a non-probabilistic intentional sample composed of 31 individuals, young adults, who perform dance recreationally, continuously and consistently for a minimum of three years.

The techniques of data collection are a semistructured interview "ad hoc" and the questionnaire of optimal experience by Mesurado (2009). Later analysis categories were developed to present the results, according to the objectives.

The results indicated that almost all the subjects in the sample (93.5%) experienced flow with dance and 74.3% also experiment with other activities besides dancing.

You can see that there is little national research to explore these topics. It also studies related to flow and dance are so few, it's so meaningful and important scientific study of this issue.

Contributing to scientific knowledge and best dance experience and reflects on the importance of such experience to promote mental health of people.

ÍNDICE

	Pág.
Título.....	2
Hoja de evaluación.....	3
Agradecimientos	4
Resumen.....	5
Abstract	6
Índice.....	7
Introducción.....	10
 Primera Parte. Marco Teórico.	
Capítulo 1. Psicología Positiva.....	15
1.1. Introducción.....	15
Antecedentes de la Psicología Positiva.....	16
1.2. Aportes de la Psicología Positiva.....	17
1.3. El Flow en el marco de la Psicología Positiva.....	19
 Capítulo 2. Flow o experiencia óptima.....	21
2.1. Definición.....	21
2.2. Características del flow.....	22
2.3. Actividades que promueven el flow.....	26
2.4. El flow en los distintos ámbitos de la vida.....	29
2.5. La personalidad autotélica.....	32
 Capítulo 3. Danza.....	35
3.1. El campo semántico de la danza.....	35
3.2. Movimiento y cuerpo.....	37
3.2.1. El cuerpo como instrumento del intérprete.....	39
3.3. Beneficios de la danza.....	41
3.4. La danza como arte.....	43

3.5. Historia de la danza y sus estilos.....	45
3.5.1. Estilo académico.....	47
3.5.2. Estilo moderno.....	50
3.5.3. Las vanguardias del siglo XX y las formas de danza actual.....	53

Capítulo 4. Danza y flow o experiencia óptima.....	58
---	-----------

Segunda parte. Marco Metodológico.

Capítulo 5. Materiales, método y procedimiento.....	66
5.1. Objetivos de investigación.....	66
5.2. Diseño de investigación.....	66
5.2.1. Tipo de estudio.....	66
5.2.2. Tipo de muestra.....	67
5.2.3. Instrumentos.....	68
5.2.3.1. Cuestionario de Experiencia óptima de Mesurado (2009).....	68
5.2.3.2. Entrevista “ad hoc”.....	70
5.2.4. Procedimiento.....	70
5.2.5. Análisis y tratamiento estadístico de los datos.....	71

Tercera parte. Presentación de resultados, discusión y conclusiones.

Capítulo 6. Presentación de resultados.....	77
--	-----------

Capítulo 7. Discusión de resultados.....	92
---	-----------

Conclusiones.....	100
Bibliografía.....	105
Anexos.....	109

.INTRODUCCIÓN

La psicología, tradicionalmente, se ha orientado hacia el estudio y comprensión de las patologías y las enfermedades mentales, logrando un cuerpo de conocimientos que ha permitido generar teorías acerca del funcionamiento mental humano y del desarrollo de terapias para la enfermedad mental. Al respecto Seligman y Csikszentmihalyi (2000) postulan que el gran énfasis de la psicología clásica en la enfermedad ha hecho descuidar los aspectos positivos y los recursos internos del individuo, tales como, el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad, ignorándose los beneficios que estos presentan para las personas. En este contexto surge la Psicología Positiva de la mano de Martin Seligman al asumir como Presidente de la American Psychological Association (A.PA) en 1998.

El objetivo de la Psicología Positiva o salugénica es ampliar el foco de la Psicología Clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Lee Duckworth, Stenn y Seligman, 2005).

Por lo tanto se la puede definir como *“el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previenen o reducen la incidencia de la psicopatología”* (Seligman, 1999, en Contreras y Esguerra, 2006, p. 1).

En el marco de la Psicología Positiva, Csikszentmihalyi (1988, 1990, 1993) plantea que el bienestar psicológico estaría dado por la actividad en sí y no en la consecución final de una meta, esto sería, lo que uno “hace” para ser feliz. Así describe al concepto de fluidez (flow en inglés) que se refiere a *“un estado de conciencia que comienza a enfocar la atención en una meta clara y definida, donde la persona se siente envuelta, concentrada, absorbida por la tarea y las horas pasan casi sin notarlo. Este estado placentero, según el autor, puede ser controlado poniéndose retos o desafíos – tareas que no son muy difíciles ni muy simples para las propias habilidades. Y con estas metas, se aprende a ordenar la información que entra conscientemente y mejorar la propia calidad de vida”* (Csikszentmihalyi, 1998, en Prada, 2005, p. 23).

Según Csikszentmihalyi y otros autores que vienen estudiando este tópico, el estado de flujo es universal, aunque varíe la cultura, clase social, género, edad, coeficiente intelectual y actividad realizada. De cualquier manera, la intensidad del flow varía dependiendo de la persona y la actividad realizada, es decir, de la percepción subjetiva que tenga el individuo sobre el desafío que implica la actividad y la percepción subjetiva que tenga sobre las herramientas o habilidades para llevarla a cabo. Entonces, se puede pensar que cualquier individuo puede encontrar el flow en casi cualquier actividad (Prada, 2005).

El momento del día en que las personas tienden a ser más felices, estar más concentradas y motivadas y tener más experiencias óptimas es durante los momentos de ocio, con mayor rigor, durante el ocio activo, que es cuando poseen una afición.

Basándose en la Psicología Positiva y, más precisamente, en los planteos hechos sobre el flow, el presente trabajo de tesina pretende indagar si un grupo de sujetos pueden a través de la danza experimentar estados de fluidez, así como averiguar si pueden vivenciarlo en otras actividades de su vida cotidiana además de la danza.

La muestra estará conformada por jóvenes de entre 18 y 30 años que practican danza en forma recreativa, con un mínimo de 3 años de duración.

La elección de la danza como actividad en cuestión se debe a mi práctica personal y recreativa en ella pudiendo percibir en mí estas experiencias descritas. Debido a que la danza es una disciplina artística y física a la vez y el aprendizaje de la misma se realiza en grupo lo cual permite satisfacer muchos y diversos intereses o motivaciones al

mismo tiempo; se generó en mí el interrogante de si este estado podía ocurrirles a otras personas que realizaban esta actividad, en una situación similar a la mía.

Se puede decir que la vida en sí misma es movimiento y la danza es la mejor muestra de esto. El movimiento de un ser vivo surge como consecuencia de la necesidad de manifestarse como tal, en la búsqueda del placer, la descarga de las tensiones, el desarrollo de las capacidades corporales y la necesidad vital de expresión y comunicación. El lenguaje o simbolismo de la acción es el más primitivo de todos (Lapierre y Aucouturier, 1984).

Las formas de danza actual son muy variadas y hay una proliferación de estilos y técnicas, por eso es importante aclarar que para este trabajo de tesina se tuvieron en cuenta las formas de danza enseñadas en institutos, academias o estudios de danza que poseen un encuadre más estructurado y tradicional, que otras más vanguardistas.

Este tipo de trabajo permite ampliar y profundizar el estudio del flow e indagar conceptos con la que estamos poco familiarizados; proporcionando, de esta manera, una forma de promoción de la salud, en consonancia con el objetivo principal de la Psicología Positiva.

El trabajo se ha organizado de la siguiente manera:

La Primera parte versa sobre el marco teórico, en donde se desarrollarán los conceptos de la Psicología Positiva, el flow o experiencia óptima, la danza, y finalmente lo hallado en relación a danza y experiencia óptima.

La Segunda Parte consiste en el marco metodológico de la investigación, que refiere a los objetivos, los materiales, método y procedimiento.

La tercera parte consiste en la presentación y discusión de resultados

Por último se expondrán las conclusiones obtenidas a lo largo del trabajo realizado.

.PRIMERA PARTE.
.MARCO TEÓRICO.

CAPÍTULO 1. PSICOLOGÍA POSITIVA.

*“El secreto de la felicidad no
está en hacer siempre lo que
se quiere, sino en querer
siempre lo que se hace”*

León Tolstoi

1.1.Introducción

La Psicología Positiva es una rama de la psicología, la cual puede definirse como *“el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo”*; siendo su propósito *“ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio”* (Seligman 2005).

El término Psicología Positiva fue presentado por el psicólogo Martin Seligman, quien dedicó gran parte de su carrera al estudio de la Indefensión Aprendida y otras patologías; sin embargo, al asumir como presidente de la American Psychological Association en 1998, dio un giro radical al proponer el estudio de las fortalezas y virtudes humanas.

La psicología se ha encargado demasiado del estudio y tratamiento de patologías durante el último siglo, esto se debe, como asegura Seligman (1998), a que la psicología ingresó como ciencia de la mano de la medicina y no pudo desligarse del

modelo médico basado en la carencia o déficit. Asimismo, la Segunda Guerra Mundial dejó sus secuelas las cuales hicieron necesaria una mayor atención a las enfermedades mentales, relegando a un segundo plano el estudio de la promoción de salud y bienestar

Esta teoría y práctica psicológica, pretende estudiar de manera científica las fortalezas y potencialidades humanas desde la perspectiva de la salutogénesis focalizada en los recursos (Prada, 2005).

Antecedentes de la Psicología Positiva

Aportes de múltiples escuelas psicológicas como el psicoanálisis, el conductismo, el cognitivismo, los humanistas y existencialistas han contribuido al entendimiento que tenemos actualmente de los aspectos positivos de la experiencia humana.

Sin embargo de mencionar algunos, estos deberían ser los aportes de la Psicología Humanista, la cual no sólo investiga acerca del sufrimiento y el trauma, sino también abordan temas como el crecimiento, la creatividad, ética y valores.

“Entre los más relevantes, encontramos a Maslow (1954) quien introdujo la teoría de la motivación humana e ideas tales como las necesidades de desarrollo y autoactualización (self-actualization).

También Jahoda (1958) evaluó de forma teórica, experimental y empírica, evidencias de la naturaleza de la salud mental. Asimismo, formuló seis criterios que permiten reflexionar a cerca de la salud psíquica y las actitudes hacia el si mismo. Estos son: crecimiento, desarrollo y actualización del si mismo, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno.

Allport (1961,1968) describió la personalidad madura: la cual tiene una amplia extensión del sentido de si mismo; es capaz de establecer relaciones emocionales con otras personas, en la esfera íntima y en la no íntima; posee

una seguridad emocional fundamental, sentido del humor, se acepta a si misma y vive en armonía con una filosofía unificadora de la vida.

En la década del setenta, Rogers (1972) a través de su terapia centrada en el cliente desarrolla su creencia de que los individuos tienen el poder de moverse a si mismos a un mejor funcionamiento describiendo y expresando su auténtico ser. Asimismo, realizó también una gran contribución al estudio del funcionamiento integral de la persona, entendiendo la vida plena como un proceso, caracterizado por la apertura a la experiencia, la tendencia al vivir existencial, la mayor confianza en el organismo y la tendencia a un funcionamiento pleno.

Frankl (1979) desarrolló la técnica terapéutica denominada logoterapia. De acuerdo con ella, la primera fuerza que moviliza al hombre es la lucha por encontrar un sentido a la propia vida, asignando distintos significados a la misma.

En los años actuales los aportes de Millon y Davis (2000) acerca de la personalidad humana en términos de equivalente psicológico del Sistema Inmune, constituyen una contribución importante a la Psicología Positiva” (Prada, 2005, pp. 3, 4).

1.2.Aportes de la Psicología Positiva

Uno de los principales objetivos de la Psicología Positiva es el estudio científico de la felicidad. Plantea que el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de felicidad en el ser humano. Asimismo la Psicología Positiva ha dedicado su estudio a las fortalezas de carácter. Las mismas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo y la implementación de las mismas conlleva consecuencias positivas. Poner en práctica una

fortaleza provoca emociones positivas auténticas y actúan como barreras contra la enfermedad (Seligman, 2005)

Las emociones positivas incluyen la felicidad y otros sentimientos de bienestar, y son descritas como reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona. Actualmente se puede afirmar que las emociones positivas potencian la salud y el bienestar, favorecen el crecimiento personal, permitiendo sentimientos de satisfacción con la propia vida, tener esperanza, ser optimista y percibirse más feliz (Fredrickson, 2000, 2001; Fernandez-Abascal y Palmero, 1999). Inclusive hay estudios que evidencian que la risa, la felicidad y el buen humor ayudan no solo a mantener sino también a recuperar la salud (Nezu, Nezu & Blissett, 1988). Hay suficiente evidencia para aseverar que las emociones positivas se relacionan con la longevidad (Danner, Snowden y Friesen, 2001), la percepción de buena salud en adultos mayores (Valliant, 2002), el desarrollo de la felicidad (Lyubomirsky, 2001), la competencia inmune (Charnetski y Brennan, 2001; Ornish, 1998), la recuperación cardiovascular y el adecuado afrontamiento al estrés y a la adversidad (Strumpfer, 2004) (Contreras y Esguerra, 2006).

A partir de estos planteos, la Psicología Positiva propone tres tipos principales de felicidad, las cuales no se consideran absolutas ni definitivas. La primera es llamada la “vida agradable” (*pleasant life*) que se refiere al bienestar que nos irrumpe al disfrutar de la buena comida, sexo e incluso una buena película. Este tipo es de corta duración y está muy relacionada a la experimentación de emociones positivas en el pasado, presente y futuro. La “vida agradable” es la que se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas.

En segundo lugar se encuentra la “buena vida” (*good life*), la cual se caracteriza por el disfrutar haciendo algo en lo cual se es talentoso.. Aquí se trata de identificar esos dones y saber usarlos. Aspectos relacionados con los rasgos y fortalezas individuales. Es por eso, que desde la Psicología Positiva se trata de identificar los rasgos y fortalezas personales para poder potenciarlos e incrementar la “buena vida”.

El tercer tipo de felicidad es denominado “vida con sentido” (*meaningful life*), es la más duradera de las tres y se trata de encontrar aquello en lo que creemos y de poner todas nuestras fuerzas a su servicio. Las obras de caridad, la militancia política, sonreír

al vecino, etc. Este tipo de felicidad supone sentirse parte de las llamadas instituciones positivas – democracia, familia, educación, etc.- (Prada, 2005).

Por esto mismo Seligman, en *La Auténtica Felicidad* asevera que “la buena vida consiste en emplear las fortalezas personales todos los días para lograr una felicidad auténtica y abundante gratificación. Es una actividad que puede aprenderse a desarrollar en cada uno de los ámbitos de la vida: el trabajo, el amor y la educación de los hijos. El bienestar que genera el empleo de las fortalezas propias radica en la autenticidad. Pero al igual que el bienestar necesita arraigarse en las fortalezas y virtudes, estas a su vez deben arraigarse en algo superior. Del mismo modo que la buena vida es algo más que la vida placentera, la vida significativa es algo más que la buena vida” (Seligman, 2003, pp. 30, 31)

Siendo esto lo que lo estimuló a desarrollar una Clasificación de las Fortalezas y Virtudes Humanas (*Character Strengths and Virtues*) publicada en el 2004. Este sistema clasificatorio es propuesto como eje central de la Psicología Positiva para alcanzar la “buena vida” y además su publicación marca el lanzamiento formal de la Psicología Positiva como una nueva disciplina científica. Se describen veinticuatro fortalezas que se encuentran dentro de seis virtudes consideradas universales (Véase Seligman, 2002).

1.3.El Flow en el marco de la Psicología Positiva

Dentro de los temas abordados en la “buena vida” están las investigaciones realizadas por, el psicólogo húngaro, Mihaly Csikszentmihalyi (1988, 1990, 1993) hechas en la Universidad de Chicago, EEUU; él fue quien dio nombre e investigó la fluidez (flow), que es el estado de gratificación en el que ingresamos cuando nos sentimos totalmente involucrados con la actividad que estamos realizando.

Seligman (2003) lo ubica dentro de los estados experimentados en la felicidad en el presente, la cual es muy distinta a la felicidad con respecto al pasado y al futuro.

La felicidad en el presente abarca dos aspectos: los placeres, los cuales tienen un fuerte componente sensorial y emocional, son efímeros e implican poco o nulo pensamiento; y las gratificaciones, que son aquellas actividades que nos agrada mucho realizar, que no van necesariamente acompañadas de una sensación cruda, como el éxtasis, el deleite, etc. Estas actividades nos involucran por completo, nuestras habilidades están a la altura de las circunstancias y nos hallamos en contacto con nuestras fortalezas. Las gratificaciones duran más que los placeres, implican pensamiento e interpretación y convertirlas en hábito es laborioso.

Haciendo una analogía con la economía, Seligman dice: *“Cuando nos dedicamos a los placeres quizá sólo consumamos. El aroma del perfume, el sabor de las frambuesas y la sensualidad de un masaje son grandes deleites momentáneos, pero no acumulan nada para el futuro. No son inversiones, no producen ningún incremento. Por el contrario, cuando nos entregamos a fondo en las gratificaciones –nos centramos en el fluir-, tal vez realicemos una inversión a fin de aumentar nuestro capital psicológico para el futuro. Quizá la fluidez sea el estado que determina el crecimiento psicológico”* (Seligman, 2003, pp. 163)

Csikszentmihalyi en el marco de su Teoría del Flujo, indica que el bienestar estaría en la actividad humana en sí y no en la consecución de la meta final. La actividad que produce ese sentimiento de flujo, es lo que respecta al descubrimiento permanente y constante que está haciendo la persona de lo que significa “vivir”, donde va expresando su singularidad y, a la vez, reconociendo y experimentando la complejidad del mundo en que vive (Cuadra y Florenzano, 2003). A continuación se describen las especificaciones sobre el flow o experiencia óptima

CAPÍTULO 2. FLOW O EXPERIENCIA ÓPTIMA.

“Aquí, las palabras me faltan, se rezagan del sentimiento, que es ignoto, extraño, incomunicable. ...¿Cómo se logra? Como todas las situaciones perfectas en este mundo imperfecto, alcanzando el punto álgido en que ser y no ser se tocan, en que las cosas se vuelven su contrario, ...este descubrimiento ha sido el mayor logro de mi vida, incomparablemente máspreciado que todas las obras salidas de mis manos. Pero ese estado de ánimo queda en mí y morirá conmigo, por eso deseo dejarlo anunciado... Quiera Dios que algunos lo vayan descifrando y lo cultiven como yo en su cuerpo, su sensibilidad, en su alma vegetativa, animal y angélica, armonizando las tres, porque ése será el hombre nuevo...”

Leonardo Da Vinci

2.1. Definición

El estado de experiencia óptima o flow se ha definido de diferentes maneras, todas válidas y adecuadas. Se puede decir que es *“un estado de experiencia positiva, que ocurre cuando el actor de una tarea está totalmente implicado en la actividad que realiza, en una situación donde es necesario que las habilidades personales igualen los desafíos que se le presentan”* (Jackson y Marsh, 1996, en Mesurado, 2009, pp.2).

Estar en flow es, también, *“un estado donde la persona fluye y se fusiona con una actividad que le demanda toda su concentración y le proporciona un placer incomparable”* (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002, en Prada, 2005, pp. 23).

Csikszentmihalyi (1998) la define como *“un estado de conciencia que comienza a enfocar la atención en una meta clara y definida, donde la persona se siente envuelta, concentrada, absorbida por la tarea y las horas pasan casi sin notarlo. Este estado placentero, según el autor, puede ser controlado poniéndose retos o desafíos –tareas que no son muy difíciles ni muy simples para las propias habilidades. Y con estas metas, se aprende a ordenar la información que entra conscientemente y mejorar la propia calidad de vida”* (Prada, 2005, pp. 23). Esta última definición es a la que se adhiere en este trabajo.

2.2. Características del flow

La calidad de vida no depende sólo de la felicidad, sino también de lo que uno hace para ser feliz. Si no se desarrollan metas que den sentido a la propia existencia o se utiliza la mente en su pleno rendimiento, los buenos sentimientos sólo podrán llenar una porción del potencial que poseemos. Las emociones tienen que ver con estados internos de conciencia. Las emociones negativas como la tristeza, el miedo, la ansiedad o el aburrimiento producen "entropía psíquica" en la mente, esto es, un estado en el que no podemos utilizar eficazmente la atención para afrontar tareas externas, porque la necesitamos para restaurar un orden subjetivo interno. Las emociones positivas como la felicidad, la fuerza o la actitud alerta son estados de "negentropía psíquica", porque al no necesitar la atención para rumiar y sentir pena de nosotros mismos, la energía psíquica puede fluir libremente hacia cualquier pensamiento o tarea en que pretendamos ponerla (Csikszentmihalyi, 1998).

Cuando decidimos prestar atención a una tarea dada, se dice que tenemos una intención o que nos hemos puesto una meta. La duración y la intensidad con que mantengamos nuestras metas están en función de la motivación. Por ello, intenciones, metas y motivaciones son también manifestaciones de la negentropía psíquica, ya que concentran la energía psíquica, establecen prioridades y, de esta forma, crean orden en

la conciencia. Sin ellas, los procesos mentales son azarosos y los sentimientos tienden rápidamente a deteriorarse (Csikszentmihalyi, 1998).

Sobre la base de lo expuesto Csikszentmihalyi (1998, 1999) describe los indicadores que caracterizan la experiencia óptima : 1) claridad de meta, 2) *feedback* inmediato de cuán bien se está realizando la acción, 3) una atención focalizada en la tarea, 4) un balance entre las oportunidades de acción (desafío) y la capacidad de actuar (habilidad), 5) exclusión de los contenidos irrelevantes de la conciencia, 6) un sentido de control sobre la actividad, 7) una distorsión en el sentido del tiempo (usualmente las horas pasan como si fueran minutos) y 8) un sentimiento de que la actividad es intrínsecamente gratificante.

Asimismo, estas ocho características de la experiencia óptima, pueden sintetizarse en cuatro factores, los cuales son: 1) afectos positivos; 2) activación cognitiva; 3) percepción de logro y 4) percepción de habilidad para el desarrollo de la tarea específica relacionada con la experiencia óptima. Mesurado (2008) describe la existencia de dos factores o dimensiones que explican la experiencia óptima. El primer factor, Calidad Afectiva y Activación Cognitiva es descrito por sentimientos gratificantes durante la realización de la tarea y por altos niveles de atención focalizada y concentración. El segundo factor, Logro y Habilidad descrito por una percepción de logro y habilidad para la realización de la tarea y la percepción de que la tarea es importante para personas significativas,

Por su parte, Novak, Hoffman y Yung (2000) también agruparon las ocho características de *flow* en tres etapas. La claridad en la percepción de la meta y el *feedback* fueron considerados como condiciones antecedentes para el *flow*, y la concentración y el control, como características de la etapa de *flow*. Finalmente, la pérdida de la autoconciencia, la distorsión del tiempo y la percepción de que la actividad es gratificante fueron concebidas como consecuencia de la experiencia.

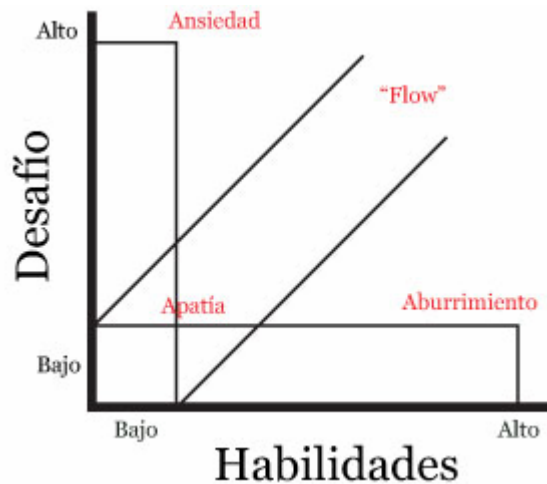
Puede indicarse que el *flow* es un estado psicológico complejo, que está compuesto tanto por aspectos cognitivos (atención, concentración, etc.) como afectivos (diversión, felicidad, etc.), que se produce durante la realización de la actividad.

La experiencia óptima puede considerarse un estado de motivación intrínseca (Smith, 2005; Csikszentmihalyi, 1999b, Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998) ya que la actividad genera un estado mental tan satisfactorio que la persona la realiza sin

importarle la recompensa externa, inclusive cuando requiera invertir un alto costo de energía en la tarea o bien realizar un gran esfuerzo para alcanzar la meta (Mesurado, 2009).

El estado de flujo puede representarse como un canal sobre un esquema de desafío vs. habilidad, separando los estados de aburrimiento y ansiedad. La calidad de la experiencia es dinámica; por lo tanto, *“si los desafíos son demasiado altos, nos quedamos frustrados, después preocupados y, por último, ansiosos. Si los desafíos son demasiado bajos con relación a nuestras capacidades nos sentimos relajados y después aburridos. Si percibimos que los desafíos y las capacidades presentan un bajo nivel nos sentimos apáticos. Pero cuando tenemos que enfrentarnos a un alto nivel de desafíos que implica la aplicación de un alto nivel de capacidades, es probable que se produzca una profunda participación y es ésta la que separa los estados de fluidez de las experiencias ordinarias”* (Csikszentmihalyi, 1998, pp. 43).

Massimini y Carli (1998) complejizaron el modelo, presentando ocho combinaciones posibles entre la relación de desafío y habilidad: 1) estado de activación, cuando los desafíos son altos y las habilidades moderadas, 2) estado de *flow*, cuando los desafíos son altos y las habilidades también son altas, 3) estado de control, cuando el desafío es moderado y la habilidad es alta, 4) estado de aburrimiento, cuando el desafío es bajo y la habilidad es alta, 5) estado de relajación, cuando el desafío es bajo y la habilidad moderada, 6) estado de apatía, cuando el desafío y la habilidad son bajos, 7) estado de preocupación, cuando el desafío es moderado y la habilidad baja y 8) estado de ansiedad, cuando el desafío es alto y la habilidad baja.



Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002, en Prada, 2005, pp.24

Se puede afirmar que el estado de flujo es universal, ya que puede experimentarse aunque varíe la cultura, clase social, género, edad, coeficiente intelectual y actividad realizada. De cualquier manera, la intensidad del flow varía dependiendo de la persona y la actividad realizada, es decir, de la percepción subjetiva que tenga el individuo sobre el desafío que implica la actividad y la percepción subjetiva que tenga sobre las herramientas o habilidades para llevarla a cabo. Entonces, se puede pensar que cualquier individuo puede encontrar el flow en casi cualquier actividad (Prada, 2005).

Se podrían resumir, entonces, las características del flow con el siguiente párrafo:

“Cuando las metas son claras, la retroalimentación relevante y los desafíos y capacidades se hallan en equilibrio, se ordena y se invierte plenamente la atención. Una persona que fluye está completamente centrada debido a la demanda total de energía psíquica. En la conciencia no queda espacio para pensamientos que distraigan ni para sentimientos irrelevantes. En este caso desaparece la conciencia de sí, pero uno se siente más fuerte de lo normal. La sensación de tiempo queda distorsionada, ya que las horas parecen pasar como si fueran minutos. Cuando todo el ser de una persona se amplía en un funcionamiento pleno de cuerpo y mente, cualquier cosa que haga merece la pena ser hecha por sí misma; vivir se convierte en su propia justificación. En este centrarse armoniosamente de la energía física y psíquica, la vida cobra finalmente su propio sentido” (Csikszentmihalyi, 1998, pp. 43).

2.3. Actividades que promueven el flow

La presencia de un estado de *flow* depende de la combinación de condiciones externas e internas. En cuanto a la dimensión interna, puede aseverarse que la probabilidad de ocurrencia de *flow* depende en parte de las características de la persona. Algunas personas tienen una capacidad inexplicable de equilibrar sus habilidades a las oportunidades que los rodean. Pueden concentrarse fácilmente y no distraerse. Asimismo no temen perder su *self*, su ego puede deslizarse fácilmente fuera de la conciencia.

En lo referente a la dimensión externa, las actividades que tienden a producir experiencia óptima presentan metas concretas, producen un grado de desafío que permite a la persona ajustar o calibrar sus capacidades. La tarea incluye ciertos mecanismos de *feedback* intrínsecos y por sus características tiende a impedir las distracciones (Lewis, 1996).

“Las actividades que inducen los estados de fluidez pueden llamarse "actividades de flujo", porque hacen más probable que se produzca la experiencia. En contraste con la vida ordinaria, las actividades de flujo permiten que una persona se concentre en objetivos que son claros y compatibles entre sí. Otra característica de estas actividades es que proporcionan una retroalimentación inmediata. Dejan muy claro hasta qué punto está uno actuando perfectamente” (Csikszentmihalyi, 1998, pp.42).

Dichas características, descritas como condiciones externas propiciadoras de *flow*, se encuentran presentes en las tareas de tipo estructurado (Mesurado, 2009).

Antes de continuar con la descripción de las actividades es importante tener en cuenta que una persona no tiende a disfrutar de una actividad realizándola por mucho tiempo, sin que haya un aumento en los niveles de complejidad de la misma. El desequilibrio entre desafío y habilidad provocaría aburrimiento cuando la habilidad superara considerablemente a la dificultad de la tarea, o frustración cuando las exigencias de la actividad sobrepasaran la habilidad personal (Delle Fave y Bassi, 2003, Csikszentmihalyi y Hunter, 2003, Massimini y Carli, 1998).

Asimismo, “*ninguna actividad garantiza la aparición de flujo o anti-flujo*” (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998, p. 44 y 45). La experiencia óptima depende, por un lado, de las características de la actividad y, por otro, de las capacidades personales, así como de la percepción y de la actitud que se tiene ante la tarea. El impacto de los eventos externos sobre la felicidad y el flujo está mediatizado por el sistema de valores personales y la estructura interpretativa cognitiva del sujeto (Csikszentmihalyi y Hunter, 2003).

Las actividades estructuradas son aquellas para las cuales existen procedimientos o instrucciones que van paso por paso; permitiendo, esto, que los participantes tengan una idea clara de lo que se espera que hagan, y así, desarrollando habilidades o destrezas específicas. Por el contrario cuando las tareas no están estructuradas los deberes o roles de los miembros del grupos tienden a ser más ambiguos. Estas actividades desestructuradas se refieren a tareas espontáneas que pueden surgir o no mediante la planificación previa, pero no es una actividad pautada; es decir, la tarea en sí misma no requiere reglas fijas, ni implica el desarrollo de habilidades específicas, por ejemplo ver televisión, salir con amigos, etc. (Mesurado, 2009).

En algunas ocasiones, el estado de experiencia óptima puede aparecer por casualidad, por una coincidencia entre las condiciones externas (culturales, una situación concreta del momento, una compañía especial, etc.) o internas (propias de la persona). Sin embargo, es mucho más probable que la experiencia óptima sea el resultado de una actividad estructurada que de una actividad espontánea (Csikszentmihalyi, 1998).

Se cree que las actividades estructuradas tienen mayor tendencia a generar estados de experiencia óptima, debido a que la realización de dichas acciones requiere el conocimiento y el dominio de reglas fijas que deben ser aprendidas. Tal aprendizaje ayudar a producir habilidades para establecer y alcanzar metas. De esta forma, las acciones estructuradas producen una retroalimentación y posibilitan el dominio de la situación.

Existen posturas plenamente opuestas sobre el valor psicológico de las actividades realizadas en soledad; para algunos autores la soledad es un vehículo para el autodescubrimiento, la creatividad y la inspiración (Larson y Csikszentmihalyi, 1978). Larson y Csikszentmihalyi (1978) realizaron investigaciones donde demostraron que

cuando los adolescentes realizan actividades en soledad experimentan mayormente un estado subjetivo negativo de mayor debilidad, pasividad y hostilidad, características presentes en el estado mental subjetivo de anti-flow. La asociación entre los estados afectivos negativos y el tiempo pasado en soledad se daba en la mayoría de las actividades que los adolescentes realizaban, pero particularmente en actividades pasivas (comiendo, caminando, etc). Asimismo evidenciaron que cuando un adolescente está implicado en una actividad voluntaria, sus estados subjetivos tienden a ser más negativos cuando la realiza solo que cuando la realiza con otros (Mesurado, 2009).

Del mismo modo, es sabido que *“las personas se deprimen cuando están solas y se animan cuando están acompañadas. En soledad, generalmente se manifiesta tener un bajo nivel de felicidad y concentración, apatía, aversión y una larga cadena de otros estados negativos como pasividad, sensación de aislamiento, desinterés y poca autoestima”* (Csikszentmihalyi, 1998, pp. 56). La razón para ello es que cuando tenemos que interactuar con otra persona, inclusive alguien que no conocemos, nuestra atención queda estructurada por las demandas externas. La presencia del otro impone objetivos y proporciona retroalimentación. Incluso la interacción más simple (como preguntar la hora) contiene sus propios retos; los cuales afrontamos con nuestras habilidades interpersonales. En encuentros más íntimos, pueden aumentar en gran medida el nivel de desafíos y habilidades. Por eso, se puede afirmar que, las actividades realizadas en compañía, tienen mayor posibilidad de propiciar flow que las realizadas en soledad.

Acerca de la elección de la tarea, Csikszentmihalyi (1998) afirma que la mayoría de las personas se sienten mejor cuando lo que hacen es voluntario y peor cuando es obligatorio. Sin embargo, hay mayor entropía psíquica cuando las personas experimentan que lo que hacen está motivado por no tener nada mejor que hacer. Entonces, la motivación intrínseca (quererlo hacer) como la motivación extrínseca (tener que hacerlo) son más deseables al estado generado cuando uno actúa por defecto, sin una meta en donde centrar la atención.

Entre otros aportes sobre las condiciones externas que influyen en el flow, Whalen (1998) postula que este puede ser transmitido por los docentes a sus alumnos. También Csikszentmihalyi (1990) asevera que si los educadores invirtieran más tiempo en intentar estimular a los estudiantes en el disfrute por el aprendizaje más que en la

transmisión de conocimiento, lograrían mejores resultados. En las clases donde los profesores suministraban *feedback* a sus alumnos, los estudiantes reportaban altos afectos positivos, alta eficacia y alto desafío.

2.4. El flow en los distintos ámbitos de la vida

El estado de *flow* fue corroborado en una gran variedad de contextos, incluido el trabajo, la escuela, el tiempo libre y los deportes (Jackson & Marsh, 1996).

A lo largo de los años el contenido de las experiencias determinará la calidad de vida y, por ello, una de las decisiones más esenciales que podemos tomar tiene que ver con cómo invertimos o a qué dedicamos el tiempo. Csikszentmihalyi (1998) refiere que lo que hacemos durante un día normal puede dividirse en dos o tres clases principales de actividades. La primera y la que más tiempo nos ocupa tiene que ver con el trabajo, esto incluye lo que debemos hacer con el objeto de generar energía para la supervivencia y la comodidad. Para los jóvenes que todavía estudian, el aprendizaje puede incluirse entre estas actividades productivas, ya que para ellos la educación es el equivalente del trabajo adulto y además es lo que les conducirá a éste. A estas actividades productivas les dedicamos entre un cuarto y algo más de la mitad de nuestra energía psíquica, según el tipo de trabajo que se haga y según se trabaje a tiempo parcial o a tiempo completo.

La segunda se refiere a las actividades de mantenimiento, la cuales nos ocupan aproximadamente una cuarta parte de nuestra jornada. Estas tienen que ver con el mantenimiento del cuerpo en forma comiendo, descansando y arreglándonos; nuestras posesiones, limpiando, cocinando, comprando y haciendo toda clase de tareas domésticas.

El tiempo que no se ocupa en las necesidades productivas y de mantenimiento es tiempo libre u ocio que constituye aproximadamente otra cuarta parte del tiempo total. En nuestra sociedad el tiempo libre se emplea en tres principales tipos de actividades: la primera es el consumo de medios de comunicación, principalmente la televisión, con

unas gotas de lectura de diarios y revistas; la segunda es la conversación; y la tercera es una utilización más activa del tiempo libre, la cual incluye las aficiones, tocar música, practicar deportes y hacer ejercicio físico, ir a restaurantes y ver películas. Cada una de estas tres principales clases de ocio lleva un mínimo de cuatro horas y un máximo de doce a la semana.

Muchas personas piensan que las horas que pasan trabajando son básicamente una pérdida de tiempo, se sienten alienados y la energía física invertida en su trabajo no hace nada para fortalecerlos. Sin embargo, para otras personas el tiempo libre también es una pérdida de tiempo ya que no saben qué hacer con él, el tiempo de ocio proporciona un respiro del trabajo, pero en general consiste en la absorción pasiva de información sin usar ninguna capacidad o explorar nuevas oportunidades de acción. Ese corte entre el trabajo que es necesario pero no placentero y el juego que es placentero pero inútil, ya está establecido al final de la infancia, y se acentúa incluso más mientras los adolescentes van pasando los años escolares. Es importante tener en cuenta que *“las actitudes establecidas en los primeros años continúan coloreando la forma que tenemos de experimentar el trabajo el resto de nuestra vida”* (Csikszentmihalyi, 1998, pp. 73).

No obstante, según Csikszentmihalyi (1998) algunos de los momentos más intensos y satisfactorios se producen durante las horas de trabajo; presumiblemente porque los desafíos y las capacidades tienden a ser elevados durante el trabajo, y los objetivos y la retroalimentación son con frecuencia claros e inmediatos. En cambio, las típicas actividades relajantes, como son charlar entre amigos o ver televisión, rara vez contribuyen a lograr una calidad de experiencia positiva. Las estadísticas, las cuales corresponden a investigaciones realizadas en Estados Unidos primordialmente, demuestran que el 15% de las personas nunca han experimentado flow, y entre un 15 y 20% los experimenta todos los días o varias veces al día, incluso en el trabajo (Seligman, 2003).

Csikszentmihalyi (1990, 2000) puso mucho esfuerzo para demostrar que el estudio también puede generar estados de flow, y que sería un error platear que sólo las actividades recreativas pueden hacerlo. En los casos en que el flow se logra en el ámbito educativo, *“los alumnos experimentan niveles de desafío y entusiasmo superiores a los experimentados durante la realización de sus actividades favoritas. Asimismo, los estudios indican que el flow es un mejor predictor del rendimiento escolar que la*

medición de habilidades académicas” (Mesurado, 2010, pp. 3). Investigaciones realizadas (Schiefele y Csikszentmihalyi, 1995) en estudiantes talentosos, demuestran que la calidad de la experiencia no se relaciona con la habilidad para una materia dada, sino con el interés, el cual resulta ser importante pronosticando la calidad de la experiencia en las clases.

Las actividades de mantenimiento son muy variadas en lo que respecta al cómo se viven. Pocas personas disfrutan de las tareas domésticas, que tienden a ser generalmente negativas o neutrales en lo que concierne a lo cognitivo y afectivo. Pero, por ejemplo, se observa que cocinar es a menudo una experiencia positiva, especialmente si se compara con limpiar la casa.

Como era de suponerse, el ocio tiende a incluir las experiencias más positivas del día. Es en las actividades de ocio cuando las personas se sienten más motivadas y afirman desear hacer lo que están haciendo. Pero el ocio pasivo, que incluye el consumo de medios informativos y el descanso, si bien es una actividad motivadora y generalmente feliz, implica muy poca concentración mental e infrecuentemente produce un estado de fluidez. Socializar, con esto nos referimos a hablar con otros sin más propósito que la interacción en sí misma, es altamente positivo, aún cuando rara vez implica una elevada concentración mental.

Asimismo las relaciones sentimentales y sexuales proporcionan algunos de los mejores momentos del día, pero para la mayoría de las personas estas actividades son más bien escasas, así que no aportan una gran diferencia a la calidad general de vida, a menos que se hallen contextualizadas en una relación duradera que proporcione igualmente gratificaciones emocionales e intelectuales. A lo que las personas hacen cuando tienen una afición, hacen ejercicio, tocan un instrumento musical o salen al cine o al restaurante, se lo denomina ocio activo, y durante dichas actividades tienden a ser más felices, a estar más motivadas y concentradas y a tener estados de fluidez con más frecuencia que en cualquier otra parte del día. Es en estos contextos en los que las diferentes dimensiones de la experiencia están centradas con más intensidad y armonía recíproca.

Existe una diferencia fundamental entre el ocio activo y el ocio pasivo, que producen efectos psicológicos muy diferentes. Debido a que las aficiones tienen dos veces y media más de probabilidades de producir un estado de elevado disfrute que la

televisión, y los juegos y deportes activos, más de tres veces. Sin embargo, muchas personas pasan la mayor parte de su tiempo libre mirando televisión que haciendo algún deporte o una afición; lo que lleva a preguntarnos por qué sucede esto. Csikszentmihalyi (1998) explica que cada actividad que produce un estado de fluidez exige una inversión inicial de atención antes de comenzar a ser placentera; entonces, si una persona está demasiado cansada, ansiosa o posee escasa disciplina para vencer ese obstáculo inicial, tenderá a recurrir a otra actividad que sea más accesible, aunque sea menos placentera; apareciendo así, las actividades de ocio pasivo. Estas proporcionan fundamentalmente relajación y apatía.

“El ocio activo que ayuda a una persona a crecer no se produce fácilmente. En el pasado, el ocio se justificaba porque proporcionaba una oportunidad para experimentar y desarrollar capacidades. De hecho, antes de que se profesionalizaran la ciencia y las artes, gran parte de la investigación científica, la poesía, la pintura y la composición musical se llevaba a cabo durante el tiempo libre de que disponía una persona. Pero los aficionados -aquellos que hacen algo por el gusto de hacerlo- añaden placer e interés a su propia vida y a la de los demás” (Csikszentmihalyi, 1998, pp. 96). Existen que personas que poseen una mayor tendencia a experimentar estos estados de flujo, inclusive en varias áreas de su vida, a ellos se les denomina personalidades autotéticas (Csikszentmihalyi, 1998).

2.5. La personalidad autotética

“Autotético es una palabra compuesta por dos raíces griegas: auto (yo) y telos (meta). Una actividad autotética es aquella que hacemos por sí misma, porque vivirla es su principal meta” (Csikszentmihalyi, 1998, pp. 146). Aplicando la expresión a la personalidad, haría referencia a una persona que generalmente realiza las actividades o tareas por el placer mismo de hacerlas, o sea, por sí mismas, en vez de hacerles para conseguir posteriormente una meta externa.

No hay personas totalmente autotélicas, ya que siempre hay cosas que debemos o necesitamos hacer aunque no las disfrutemos. Pero podría hablarse de escala de personas que nunca sienten satisfacción por las acciones en sí que realizan, hasta algunas que piensan que todo lo que hacen es valioso e importante en sí mismo; aplicándose la expresión autotélica a estas últimas personas.

Estas personas son menos dependientes de gratificaciones externas, ya que la mayoría de sus actividades son gratificantes en sí mismas. Por eso, necesitan pocas o menos posesiones materiales, poder, comodidad o fama que, tal vez, otras personas. Son individuos más autónomos e independientes de las amenazas y recompensas externas; sin dejar de estar implicados en lo que los rodea debido a la misma inmersión que tienen en su vida.

Otra cualidad distintiva de este tipo de personas, es que poseen una energía que parece ilimitada. Si bien no tienen mayor capacidad de atención que cualquier otra persona, pueden prestar más atención a lo que sucede alrededor de ellas, tienen mayor capacidad para darse cuenta y están dispuestas a invertir más atención en las cosas por sí mismas sin esperar una gratificación inmediata. Esto sucede con las personas creativas, las cuales son frecuentemente autotélicas, y consiguen a menudo adelantarse a otros, porque tienen una energía psíquica extra para invertirla en asuntos aparentemente triviales.

La felicidad que uno cree experimentar no es necesariamente el mejor indicador de la calidad de vida que posee; ya que los seres humanos tienen gran capacidad de recuperación y pueden no sentirse infelices, a pesar de que las condiciones externas motiven esto. *“Las personas autotélicas no son necesariamente más felices, pero llevan a cabo actividades más complejas y, como consecuencia, se sienten mejor consigo mismas. No basta con ser felices para tener una vida plena. La cuestión consiste en ser felices mientras hacemos cosas que amplían nuestras habilidades y nos ayudan a evolucionar y a realizar nuestro potencial. Esto es especialmente aplicable a los primeros años de la vida: es improbable que un adolescente que se siente feliz sin hacer nada madure como un adulto feliz.”* (Csikszentmihalyi, 1998, pp. 151)

Un recurso importante a explotar para conseguir estos estados es la capacidad de controlar la energía psíquica. En lugar de esperar un estímulo externo que atrape nuestra atención, debemos aprender a centrarla voluntariamente. Esta capacidad está

relacionada con el interés por una retroalimentación de ida y vuelta, de refuerzo y de causalidad recíproca. Si uno está interesado por algo, se centrará en ello, y si centra la atención en algo, es probable que me interese por ello.

Poder controlar la atención representa controlar cómo vivimos las situaciones y, por lo tanto, la calidad de vida. La información alcanza la conciencia sólo cuando le prestamos atención. La atención hace de filtro entre los acontecimientos externos y la vivencia que tenemos de ellos. Por eso, podemos decir que el grado de estrés que experimentamos depende de cómo controlemos la atención de lo que realmente ocurra.

Habitualmente la atención es dirigida por instrucciones genéticas, convenciones sociales y hábitos aprendidos en la niñez. Con el transcurrir de la vida, nuestra experiencia seguirá el libreto escrito por la biología y la cultura. La única forma de recuperar el dominio de la propia vida es aprender a dirigir la energía psíquica de acuerdo con nuestras propias intenciones. Por esta razón, es importante que las personas sepamos qué tipo de actividades nos producen estados de flow y le dediquemos tiempo a estas en nuestra vida diaria, en la medida de lo posible. Ya que el flow no es un estado estable, que una vez alcanzado se mantiene, se trata de un proceso dinámico en el que constantemente tenemos que ajustar y reequilibrar nuestras habilidades y los retos que nos ponemos para estar en él.

CAPÍTULO 3. DANZA.

*Cualquier movimiento mata algo.
Mata el lugar que se abandona,
el gesto, la posición irreplicable,
algún anónimo organismo,
una señal, una mirada,
un amor que volvía,
una presencia o su contrario,
la vida siempre de algún otro,
la propia vida sin los otros.
Y estar aquí es moverse,
estar aquí es matar algo.
Hasta los muertos se mueven,
hasta los muertos matan.
Aquí el aire huele a crimen.
Pero el olor viene de más lejos.
Y hasta el olor se muere.*

Roberto Juarróz
(Poesía Vertical. Poema n° 66)

3.1. El campo semántico de la danza

A la danza se la conoce por ser una de las expresiones artísticas más antiguas. El hombre primitivo sentía placer al mecerse y dar vueltas, marcar sus pasos, al igual que lo hacen los niños hoy. Estos movimientos estaban relacionados con las fuerzas de la naturaleza. Más tarde, la danza espontánea sería sustituida por una codificada con diferentes técnicas.

Una de las tantas definiciones que se pueden encontrar sobre danza es: *“movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón, acompañados generalmente con música y que sirve como forma de comunicación o expresión (...) es la transformación de funciones normales y expresiones comunes, en movimientos fuera de lo habitual para propósitos extraordinarios”* (Santiago, 2006, p. 28).

Pero en realidad, tal como lo plantea Pérez Soto (2008) sería más prudente hablar del campo semántico del término danza; ya que hay muchas prácticas humanas se le aproximan y a veces es difícil definir qué es danza y qué no lo es.

Dentro de las actividades humanas que pueden relacionarse con la danza, el autor plantea a los ritmos del trabajo industrial, la natación, los espectáculos de inauguración de las Olimpiadas, el malabarismo y la acrobacia como los más alejados mediatos, debido a la frecuencia en que la danza aparece en estas actividades, así como el uso de coreografías en ellas. Siendo los más cercanos al campo de la danza, la pantomima, la gimnasia rítmica, el patinaje sobre hielo y el teatro físico.

Así, en función de ciertos criterios, el autor pudo sintetizar aquellos aspectos específicos de la danza. Estos son:

“a. se trata de cuerpos humanos, solos o en conjunto, parciales o compuestos;

b. la materia propia de lo que ocurre es el movimiento. Tal como la materia propia de la pintura es el color, o la de la música el sonido. El movimiento como tal, no las poses, ni los pasos. No aquello a lo que refiere o lo que narra;

c. hay una relación de hecho y especificable entre coreógrafo, intérprete y público. Sea ésta una relación explícita o no. Coincidan dos de estos términos, o incluso los tres, o no” (Pérez Soto, 2008, 20).

La más compleja de todas es la tercera condición, ya que considera a las obras de danza como una creación y una ejecución triple. Por un lado la experiencia conceptual del coreógrafo; esta idea debe efectivizarse como movimiento, que es donde entra el intérprete, el cual le da soporte a esa idea, a través de su cuerpo; el cual también pone sus propios conceptos en el resultado final. Y finalmente se agrega la participación del espectador, para que la obra tenga realidad efectiva. Esto quiere decir que el acto creativo se completa en el espectador, el cual en su experiencia receptiva se conmueve y reconstruye internamente la experiencia cinética que presencia.

Como menciona Eloise Ristad (2002, p.38) *“El conmoverse no necesariamente significa alegrarse. Puede no tener nada que ver con el sentimiento de alegría, aunque muchas veces si me lo produce. Tiene que ver con una reacción fuerte en todo mi cuerpo, que involucra músculos, tejidos, células y emociones. Está relacionado con el hecho de sentirse intensa y totalmente vivo y, por supuesto, lleno de energía (...) el sentimiento del movimiento está ahí: esa sensación de sentirse literalmente transportado a un profundo nivel de conciencia”*.

Se distinguen dos prácticas sociales: la danza como arte y el baile común, que cumple socialmente otras funciones. En el primer caso (la danza como arte) la experiencia estética propiamente dancística proviene de las connotaciones internas como el movimiento y la co-creación, y no de la temática, la música o la puesta en escena. En el caso del baile común, tiene su razón de ser en el conocimiento o diversión de todos los que participan en su ejecución, aunque la consideración interna debería resultar del mismo modo.

3.2. Movimiento y cuerpo

Cuando se habla de arte en la corporeidad, este tiene su apoyatura en el cuerpo que le da anclaje, de ahí el “en”. La danza, el teatro, el cine, la música, la pintura, la literatura, las técnicas corporales se nutren y sostienen en el movimiento y a su vez mueven los encuadres establecidos debido al acto mismo de poner en movimiento una práctica.

La vida en sí misma es movimiento y la danza es la mejor muestra de esto. El movimiento de un ser vivo surge como consecuencia de la necesidad de manifestarse como tal, en la búsqueda del placer, la descarga de las tensiones, el desarrollo de las capacidades corporales y la necesidad vital de expresión y comunicación.

“Mediante el movimiento expresamos nuestras tensiones emocionales, damos rienda suelta a la autenticidad de la persona, a expresar sus deseos. Mediante esta

vivencia nuestras tensiones se resuelven sin explicación verbal. Esta vivencia a nivel de grupo, da cierta cohesión lo que permite la colaboración y cooperación, esenciales para una vida en sociedad. Esta actitud es característica de la naturaleza humana, se encuentra dentro de todos, debajo de nuestras diferencias culturales, raciales, etc. El lenguaje o simbolismo de la acción es el más primitivo de todos” (Lapierre y Aucouturier, 1984, p. 16).

El término Movimiento, deriva del griego *Kineo, de kiné*, que significa “poner en movimiento, remover, agitar, cambiar de sitio, excitar, estimular, conmover y revelar”. Es fácil notar que no es lo mismo el movimiento desde lo físico, que sería el trasladarse, o desplazarse de un lugar a otro, que el remover o el conmover.

En esto se involucra al cuerpo desde una perspectiva de cuerpo deseante que se pone en movimiento; ya que el estimular, conmover o revelar, no enfrentan movimiento vs. quietud viéndolo desde lo físico, sino desplazamiento vs. deseo. El cuerpo físico se juega en el espacio, como distancia a recorrer, hecho físico medible en tiempo y lugar; en cambio, el cuerpo deseante implica un movimiento independiente del espacio que se debe recorrer, tiene otra temporalidad y otra representación espacial, ya que está cargado de afectos.

El concepto de movimiento como cualquier otro está incluido en una perspectiva histórica, que concibe al mundo en polaridades. Siendo la cultura occidental judeo-cristiana quien consolida este tipo de mirada y establece binomios como cuerpo-alma, extendiéndose esto a conceptos como el de verdad, belleza, bien, mal y, porque no, movimiento. El período medieval profundiza esta dicotomía, como un principio ordenador. Así el cuerpo será objeto tanto de una diabolización como de una sacralización, siendo la castidad y la práctica de la abstinencia un punto de resolución de esta antinomia. La edad moderna abre sus puertas con un racionalismo absoluto, separando definitivamente el territorio del cuerpo y el territorio del alma. Las Meditaciones de Descartes son un paradigma de esto, aún vigente.

Existe un contenido subyacente desde donde se aprueban o rechazan los movimientos. Por lo tanto, el movimiento contribuye a definir estratificaciones sociales, donde determinados movimientos son valorizados como aristocráticos y otros como rústicos y torpes.

Por lo tanto, citando a Raquel Guido, podemos decir que *“el cuerpo se presenta entonces como un espacio donde se juega un doble simbolismo corporal, a modo de un rostro de doble faz, donde se entran tanto la experiencia individual como la social. Obrar sobre él mediante diversos rituales, técnicas, usos y costumbres, modelos corporales propuestos o impuestos, es una manera de obrar sobre la sociedad y sobre el individuo (...) La imagen corporal presente en las diversas manifestaciones del arte nos presenta en un juego expresivo y dramático por excelencia, otro juego, permitiéndonos el acceso a una “realidad paralela”, más allá de lo cotidiano, haciendo visible lo invisible”* (Guido, 2006, en Matoso, 2006, p. 35).

3.2.1. El cuerpo como instrumento del intérprete

El cuerpo es el instrumento del bailarín. El bailarín debe mantenerlo en óptimas condiciones para poder ser lo más versátil posible en la técnica dancística, los registros interpretativos y en todo lo que dependa del físico en la escritura dramática. El bailarín genera unos cambios (cambios físicos y fisiológicos) con el entrenamiento sistemático y progresivo que requiere su preparación. La danza se convierte en una disciplina que es artística y física a la vez.

Los bailarines entrenan en función de códigos previamente establecidos. Dichos códigos proporcionan al cuerpo una imagen interior (esquema corporal), que luego se exterioriza en una considerable presencia física, inclusive cuando el bailarín no haga ningún movimiento aparente. Este entrenamiento conlleva un cambio en todos los aparatos y sistemas, afectando la forma física de tal modo de producir mejoras (regulación tónica, ajuste postural, alineación corporal y trabajo de resistencia) necesarias para el control del instrumento y para explotar sus posibilidades expresivas. Esto ocurre porque *“para un intérprete, sea cual sea su disciplina, el instrumento siempre debe estar a punto, afinado, depurado”* (Pérez García, 2009, p. 48).

El cuerpo y el movimiento, además de ser capacidades funcionales, se concretan en el trabajo del bailarín como elementos de comunicación y expresión. Según Quintana Yáñez (1997, en Pérez García, 2009, p. 51) las funciones de la expresión corporal son:

“- Función expresiva: trata de mostrar aquellos medios que hacen posible que nuestro cuerpo se exprese, y favorece la adquisición de técnicas corporales instrumentales: relajación, concentración, sensibilización, etc.

- Función comunicativa: La comunicación se divide en verbal y no verbal. Aquí nos interesa la segunda, en la cual el cuerpo y el movimiento son fundamentales para que se produzca la comunicación. Según algunos autores la función expresiva y la comunicativa son dos fases inseparables de un mismo proceso.

- Función de conocimiento: son muchos los autores que consideran que la motricidad y la inteligencia se desarrollan de forma paralela.

- Función estética: búsqueda de la belleza corporal, que ya los griegos cultivaban, y búsqueda de la estética propia del movimiento, de la amplitud, coordinación, armonía y expresividad del gesto.

- Función catártica: El movimiento puede ayudar a conseguir un equilibrio emocional porque actúa liberando tensiones”.

De todas estas corrientes de la expresión corporal, la que atañe a la danza es la escénica, porque pone el acento en la transmisión de un mensaje al público. La función catártica también está presente en la creación, así como en la identificación del público con el personaje.

Para lograr dicha expresión corporal es necesario para el bailarín saber regular la intensidad; esta se refiere a la energía que el cuerpo o un segmento de este utiliza para realizar un movimiento, que tendrá una duración y ritmo y ocupará un determinado espacio. Las variaciones en el tono muscular, producirán variaciones en la intensidad del movimiento. Es por esto que un mismo gesto podrá tener muchos significados según sea la intensidad con la que se ha realizado, matizándolo en expresividad, eficacia y estética.

Oxedine (1970) afirma que las diversas actividades físicas requieren distintos niveles de excitación según la complejidad de la tarea implicada. Por lo tanto, las actividades muy complejas que requieren un control motor fino, como es el caso de la danza, con un mínimo de fuerza necesitan niveles muy bajos de excitación, pues una

mayor excitación interferiría en la necesaria coordinación motora fina. Por el contrario, las actividades que sólo implican habilidades motoras gruesas y grandes cantidades de fuerza exigirían niveles altos de excitación para producir un aumento de adrenalina y el consiguiente aumento de fuerza (Taylor y Taylor, 2008).

3.3. Beneficios de la danza

Los movimientos técnicos diseñados en una clase de danza, generan el aprendizaje de la danza en sí, y afectan otros factores físicos como la coordinación; la flexibilidad; la elasticidad; el ritmo; la agilidad; la fuerza; la resistencia; el equilibrio, y el eje postural.

Por otro lado, la danza como actividad también implica beneficios en el plano de lo emocional. Esto se debería a que la música es recibida de diferentes formas, provocando distintas emociones que se van transmitiendo a través del movimiento, por supuesto que en ello influyen el grado de capacidad para captar mensajes musicales y el estado psicológico. Alday, 2009, destaca algunos beneficios:

- Mayor autoestima y aceptación, a través del desbloqueo físico, psíquico y emocional estimula la aceptación y superación personal en forma positiva, sin tensiones. Mejorando por lo tanto la auto imagen.
- Mayor armonía, al trabajar con la expresión de las emociones y los distintos estados emocionales. Por tanto, se puede decir que disminuye los síntomas de tensión.
- Permite expresar emociones de todo tipo sin vergüenza, permitiendo también la desinhibición.
- Permite enfrentar miedos al proporcionar una progresiva confianza en uno mismo y así, elimina aquellas creencias que impiden expresarse de manera natural.
- Mayor resistencia contra la fatiga y permite mejorar la habilidad de enfrentarse a diferentes tensiones. También permitiría un mejoramiento en el desarrollo eficaz en el trabajo.

- Permite la oportunidad de una satisfactoria integración social e integración a un grupo.

Los aspectos creativos también se ven desarrollados debido a que la danza posibilita el descubrimiento de la capacidad innata de cada uno para crear nuevos medios de expresión y comunicación; así como estimula la imaginación del participante en relación con el resto del grupo y reta el intelecto de cada uno para desarrollar su propia creatividad (Alday, 2009).

En relación a la creatividad y el desarrollo personal, Lynton Snyder (2006, p. 8), refiere que *“el encuadre del curso, el lugar y la disposición de sus objetos, el horario, la organización de las actividades dentro de la clase, los rituales para comenzar y finalizar, los hábitos de trabajo que se van estableciendo, las relaciones internas del grupo, la seguridad psicológica que proporciona el encuadre y las vivencias en común entre compañeros y con el maestro permiten que brote la creatividad. El que se sabe escuchado y respetado, escuchará y respetará a los demás. Estos principios se aplican tanto a la formación inicial como a la profesional. Igual que con otros campos del saber y profesiones, la expresión artística forma parte de las experiencias que requiere de una preparación general integral de la persona, que facilita en vez de perjudicar el interés y la motivación que algunos alumnos puedan descubrir por continuar e intensificar sus estudios”*. El mismo autor menciona que esto se debe a la necesidad de establecer ciertos límites que encaucen las acciones expresivas, ya que estos aportan seguridad y dirección al trabajo; pues en algunos casos dar demasiada libertad y dejar que bailen sin ninguna consigna establecida, puede generar angustia e inseguridad, produciendo el efecto contrario al que se persigue (Lynton Snyder, 2006).

Igualmente es importante tener en cuenta que *“estos y otros beneficios, se logrará con maestros que sepan orientar a sus alumnos. De otro modo, los beneficios se tornan en patologías que pueden afectar huesos, articulaciones, tendones, músculos, además de decepciones o patologías psíquicas, además de frustraciones artísticas”* (Alday, 2009, p. 3).

3.4. La danza como arte

Previamente en este capítulo se distinguió la práctica social de la danza como arte y el baile común. Pero antes de que la danza se constituyera como arte, las sociedades bailaban, solo que sus propósitos no eran “artísticos”. Esto sucede porque para que esta o cualquier otra actividad sea considerada artística, debe resultar de un excedente en el plano material o cultural (Pérez Soto, 2008). Ya que cada acción en esas sociedades tenía un sentido utilitario, y la cultura estaba construida en torno a ese sentido, las maneras religiosas, las de sociabilidad, y las de organización política o militar.

Pérez Soto (2008) plantea que antes de que la danza se convirtiera en un arte, los seres humanos bailaron en torno a los ritmos de trabajo. Las sociedades preagrícolas ya grícolas lo usaron como forma de disciplinamiento corporal, para integrar a los individuos a los ritmos requeridos para el trabajo productivo, así también en actividades de protección y apoyo, como la religión y la guerra. La danza funcionó como medio educativo y congregador.

En la modernidad europea, desde el siglo XIII, ocurrió un cambio histórico en torno a la práctica de la danza; ya que se empezó a bailar en contra de los ritmos de trabajo, para divertirse. Convirtiéndose el baile, en un espacio de desahogo, liberación de la opresión la fatiga. Se bailaba en espacios paralelos a la rutina industrial.

En el siglo XX, se pueden distinguir tres tradiciones principales de la danza (academicismo, modernismo y vanguardismo), las cuales se condicen con tres ideas o estéticas distintas acerca de qué es el arte; y desde cada una ellas tienden a ser defendidas de manera totalizante y excluyente.

Según el mencionado autor es posible reconocer al menos tres ideas muy diferentes acerca de qué puede ser la danza: el estilo académico, el moderno, las múltiples vanguardias. Estas se asocian estrechamente a tres ideas sobre qué es el arte y, en ello, acerca de qué puede considerarse como "bello". Esta triple diferencia se extiende luego, sistemáticamente, a todos los aspectos de su práctica artística: el significado de la corporalidad, las maneras aceptables de generar movimientos, las características que hacen que el movimiento sea considerado adecuado a su fin artístico,

las ideas sobre el valor de las técnicas de ejecución, de composición, de entrenamiento; las ideas sobre las funciones que son esperables del público, del coreógrafo, de los ejecutantes (Pérez Soto, 2008, p. 14).

a. Estética de lo bello

En esta, para que una obra humana sea considerada arte, su criterio es la belleza. Se tiende a poner el énfasis en las cualidades de la obra. Quienes defienden esta estética, tienden a plantear la belleza como algo universal y objetivo. Esto es el resultado de la influencia que ha ejercido la idea romántica de belleza, desde fines del siglo XVIII.

b. Estética de la expresión

Según esta estética lo que constituye a una de arte es el hecho de que exprese la subjetividad humana. El arte sería un modo de comunicación y la obra alcanza su sentido cuando logra “decir” algo.

Acá el eje se pone en la relación entre el autor y su obra, es decir, el modo en que el autor está presente en ella. Las diferencias en esta estética surgen en función de qué parte de la subjetividad se expresa; algunos enfatizan las emociones y los sentimientos, otros en las ideas y los conceptos, y otros en la forma en que el autor piensa o siente.

Busca que la obra resulte de algún modo conmovedora, admitiendo inclusive lo “feista” para lograrlo. Esta estética de la expresión tuvo un gran impacto entre fines del siglo XIX y principios del XX.

c. Estética del señalamiento

Esta estética se ha constituido a lo largo del siglo XX, centrándose en la idea de que algo es arte en la medida que sea señalado socialmente como tal. Ejemplos de ello son la caja de detergente de Andy Warhol o los pocillos usados por los mayas, ahora considerados “arte precolombino”. Por supuesto que esto amplía la cantidad de objetos y eventos que pueden ser llamados artísticos y libera, también, al arte de su conexión necesaria con lo bello.

Aquí el énfasis está puesto en la relación entre la obra y el público; la recreación generada por el espectador resulta más relevante que la función expresiva o comunicativa. Se buscó transgredir los límites entre cada disciplina y las demás.

3.5. Historia de la danza y sus estilos

Antes de comenzar a indagar en la historia de la danza, es importante aclarar el concepto de estilo dentro de la danza. Se puede decir que dentro de esta rama del arte *“la estructura consiste en un sistema específico de conocimientos de cómo las unidades mínimas de movimiento o kinemas se combinan para formar unidades mínimas de movimiento con significado o morfokinemas, las cuales a su vez se combinan para formar motivos, que al combinarse forman unidades coreográficas o coremas, las cuales se combinan en danzas (...)Motivos y coremas son los bloques de construcción de la danza, y no sólo están implicados en la estructura sino también en el estilo. Los motivos son piezas de movimiento culturalmente estructuradas, vinculadas con una tradición dancística o género. No pueden intercambiarse de una tradición dancística a otra, aunque pueden tener lugar en más de un género o tradición dancística. Los motivos se almacenan en la memoria como modelos de reproducción para ser usados de manera espontánea o en una coreografía predeterminada”* (Kaepler, 2003, p. 5).

Durante el nacimiento de Europa, en los siglos XIII y XIV, también surgieron las bases de la música, la plástica y la danza de la modernidad. Las ciudades europeas de esa época tenían murallas y puertas, y estaban bastante cerca del campo espacialmente, sin embargo, muy lejos culturalmente.

En referencia a esto se distinguen los bailes campesinos, en las aldeas, de los bailes populares, urbanos, y a su vez estos de los bailes burgueses que tendían más a lo aristocrático. Los bailes campesinos mantenían características que los ligaban a los ritmos de trabajo agrícola a través de las fiestas religiosas; en cambio, los bailes urbanos, siguieron la tendencia secularizadora de la modernidad, ya que buscaban la diversión como fin en sí misma.

En general estos bailes fueron corales o grupales, tanto para campesinos como para burgueses; eran una forma de expresar un sentimiento de comunidad. Predominaban los bailes en los que todos se tomaban de las manos y había pocos lucimientos individuales.

Luego se produce un gran cambio, los bailes ascienden en su escala social, al aparecer la figura del Maestro de Danza; este oficio se hace presente en las cortes y grandes casas burguesas desde el siglo XV. Enseñaba modales, formas de cortesía, maneras de vestir o de organizar y decorar una fiesta, y muchas veces era el director de la sucesión de bailes. Este personaje tomó los bailes campesinos y de callejón y los sometió a un proceso de depuración.

Este panorama cambió desde fines del siglo XVIII, cuando la cultura burguesa, con mayor seguridad, comienza a abandonar su ideal aristocrático. Esta revolución llegó con el vals, ya que es el primer baile masivo, que no tiene una estructura coral y es el primer baile en pareja de la historia. También es un baile privado, siendo que antes era un acto social y se bailaba para mirar y ser visto, el vals se baila en una masa de parejas que se ignoran unas a otras. Asimismo la industrialización comenzó a desdibujar los límites entre el campo y la ciudad, arrasando con los bailes campesinos.

De la síntesis de esto, surgió el baile popular contemporáneo a fines del siglo XIX, sobretodo en Estados Unidos y Francia, de la mano del fox trot, el shimmy y el tango. Así desde los años 20, todo el baile popular es inseparable del mercado de la música y la comunicación masiva. Aparecen también las quintas de recreo, como

espacios de diversión familiar y baile en público, su existencia se extendió durante el siglo XIX y en América Latina hasta los años 40, y tiene su versión más refinada en el salón de baile, bajo techo, para sectores medios mas acomodados.

Ahora en las capas medias acomodadas aparece otra figura, el Maestro de Baile, el cual suele montar una escuela con cursos colectivos donde se enseña un ideal de modales y elegancia enteramente burgués. Luego sus tareas se desdoblaron, apareciendo en 1870, escuelas para formar profesionales para el espectáculo más comercial de esa época. Las tareas del Maestro de Danza a fines del siglo XVII, también se duplicaron, junto a la enseñanza privada para los nobles, aparece la enseñanza profesional para interpretar la danza como arte, surgiendo así la Escuela o Academia de Danza.

“Desde un punto de vista historiográfico no es arriesgado decir que la época y el lugar propio del estilo académico es la corte rusa entre 1870 y 1910, que en el estilo moderno los equivalentes son la danza alemana entre 1920 y 1935, y la danza norteamericana entre 1930 y 1950. La única vanguardia como tal en danza es el movimiento postmoderno en Estados Unidos entre 1960 y 1976” (Pérez Soto, 2008, p. 126).

3.5.1. El estilo académico

El arte de la danza como espacio de representación, está relacionado con su profesionalización, desde mediados del siglo XVII. A partir de esto surge el ballet, que instaura la diferencia entre ejecutantes y público, que prolonga la diferencia previa entre coreógrafo y ejecutante. Este espacio escénico específico que aparece ahora, es cerrado, con límites definidos para la tramoya y para el público, que no podrá recorrer el evento, entrando y saliendo, pudiendo ahora captar en dos dimensiones (alto y ancho) pero teniendo dificultades para registrar la profundidad, lo que le dará origen a trucos e ilusiones.

El ballet nació subordinado al arte de la ópera. Desde fines del siglo XVII se llamó ballet de entradas (ballet a entré) a los bailes presentados al principio y en los entreactos de las óperas. Se lo nombra así, debido a que los ejecutantes entraban, hacían su acto y salían, en una disposición bidimensional. Estas entradas no tenían relación con la trama o ningún tema específico.

En los primeros decenios del siglo XIX, el ballet sufrió un fuerte retroceso. En Italia terminó por ser desplazada por la ópera, igual que en la mayoría de los teatros europeos, excepto en las cortes como Dinamarca y Rusia. Esto se debe a que las tramas de estas obras se basan sobretudo en la nostalgia por los ideales cortesanos perdidos y la imagen escindida de la mujer (príncipes, princesas, reyes bondadosos y hadas); y estos temas no tienen mucha cabida en la nuevas monarquías constitucionales europeas, únicamente en la única monarquía absolutista de la época, el Imperio Ruso.

Son obras constituidas por hombres, ya que todos los coreógrafos y maestros de ballet desde 1750 hasta 1900, son hombres. Entre 1830 y 1930 se produce un gran cambio, la mayoría de las intérpretes eran mujeres. Esto ocurre, porque cambia la consideración social hacia la mujer, con la industrialización y la época victoriana.

Es bien conocido que el ballet tiene una fuerte impronta machista, y que incluso determinan modelos de bailarinas: la bailarina cristiana, elevada, espiritual, hábil en los saltos y la técnica de puntas, y la bailarina pagana, experta en giros y ondulaciones de brazos.

Por esto mismo la tradición del ballet puso un claro énfasis en las elevaciones y los recursos técnicos para sugerir un cuerpo leve, aéreo, con movimientos muy claros y definidos, que requieren un alto nivel de entrenamiento y destreza.

“El estilo académico está comprometido con una estética de lo bello, en que lo bello es una cualidad formal y objetiva que tiene relación con el equilibrio, la armonía, la simetría, la elegancia, la perfección formal. Una idea en que lo bello está directamente relacionado con el control técnico del cuerpo, con el sometimiento técnico de la naturaleza” (Pérez Soto, 2008, p. 66).

Se trata de lograr un cuerpo que sea una superficie frontal, expuesta, con un predominio de los movimientos periféricos, desde dentro hacia fuera. Una superficie cerrada, sin hoyos, que idealmente no intercambia fluidos con el medio, ya que la respiración y la transpiración deben ser invisibles. No sufre el impacto del entorno,

como el cansancio o el peso, que no es afectado por la gravedad, ni el frío, el calor o el dolor eventual. Se traduce un cuerpo articulado, donde las articulaciones hacen de bisagras.

De ello, surgen patrones de movimiento muy particulares, con un modelo de articulación y secuencia mecánico, con predominio de la elevación y la frontalidad; también de movimientos cerrados, sin ambigüedad, limpios. Los pasos y las posiciones predominan sobre las secuencias y los movimientos continuos.

Hay poco espacio para la expresividad, y ninguno para el exabrupto. Las emociones son actuadas y, en general, lo son a través de mímica convencional, estereotipada. Hay, por cierto, un régimen de violencia sobre la espontaneidad, de disciplinamiento objetivista y disciplina sin muchas contemplaciones.

Con eso queda establecida una clara diferencia entre una cierta corporeidad ideal y todas las otras, que resultan estigmatizadas; ni los gordos, ni los torpes, ni los discapacitados, ni los raquíticos, pueden aspirar seriamente al canon de lo elegante y lo bello. *“A lo largo del siglo XX este modelo de corporalidad, potenciado por los nuevos hábitos de nutrición, por el auge de la higiene y la salubridad pública, por el revolucionario aumento en la esperanza de vida, se ha extendido a las estrellas de cine, a las modelos, a la estética de la "buena presencia", creando todo un mundo de jerarquías y discriminación corporal ampliamente aceptado por el sentido común”* (Pérez Soto, 2008, p. 68), acompañado también de los ideales de vida sana y buenos modales que imperan.

Todo este dominio técnico sobre la corporalidad, puede ser asociado con el dominio técnico sobre la naturaleza que promueve la cultura industrial.

En síntesis, hay academicismo como tendencia cada vez que se privilegia de manera notoria una corporalidad particular, caracterizada por la fuerza, la destreza, las convenciones de la levedad, y un ejercicio articulado del movimiento. Cuando se tiende a hacer invisible la respiración, la transpiración, el esfuerzo. Cuando la destreza gimnástica se trabaja con mayor énfasis que la expresividad. Cuando aparece o se pone un énfasis particular en la técnica, ya sea como técnica de enseñanza, de ejecución o de composición. Cuando, en la puesta en escena, se privilegia notoriamente la danza por sobre la integración o fusión de las artes, cuando se introduce lo decorativo o el énfasis en la musicalidad estricta. También cuando se tiende a una estética de lo bello, con gran

énfasis en la visualidad y con un cuidado particular por la simetría y el equilibrio (Pérez Soto, 2008).

3.5.2. El estilo moderno

Este estilo tiene su origen en una serie de rebeliones contra las rutinas opresivas de la corporalidad asociada a la cultura industrial. Rebeliones que invocan a la naturaleza, la libertad, la autorrealización y el derecho al placer, y persuaden en contra de lo artificial, lo mecánico, la fantasía y el pragmatismo mercantil.

“En Europa los precursores inmediatos son Emile Dalcroze (1865-1950) y Rudolf Laban (1879-1958) que formaron a cientos de bailarines y profesores de expresión corporal en un nuevo modelo de corporalidad expresiva, a partir de un método general de análisis del movimiento en Laban, y de una relación sistemática entre danza y música (la "eurítmica") en Dalcroze” (Pérez Soto, 2008, p. 82).

Pero, por sobre todo, su origen se debe a una serie de mujeres extraordinarias por la profundidad de las innovaciones que propusieron y por lo que significa esta lucha por elevar la condición de la mujer en plena época victoriana. *“Ellas son Loíe Fuller (1862-1928), Isadora Duncan (1878-1927), Ruth Saint Denis (1878-1968) en Estados Unidos y, poco después, Mary Wigman (1886-1973) en Alemania”* (Pérez Soto, 2008, 82).

Aparecen dos tradiciones principales, la de Estados Unidos y Alemania. En la primera se puede marcar claramente etapas, mientras que en la segunda el nazismo y las consecuencias de la Segunda Guerra Mundial, produjeron un paréntesis. Igualmente en ambas hay dos momentos de visible auge en la producción y creatividad: en Alemania, la primera época va desde 1920 a 1935 y la segunda desde los años 70 a los 80, con la aparición de la danza teatro; en Estados Unidos, la primera época va desde 1925 a 1950 y la segunda, referida a gran renacimiento del modernismo, en los años 80 y 90.

El estilo moderno se basa en una serie de técnicas para crear frases, siendo estas la unidad creativa; no hay un vocabulario general de pasos aceptado por los coreógrafos, sino que trataban de imaginar movimientos adecuados, en cada oportunidad, para los contenidos que se querían expresar. Lo importante aquí era el encadenamiento coherente de estas frases en un movimiento continuo, con un contenido expresivo definido. Por lo tanto en la composición, el coreógrafo, imaginará una idea general y luego empezará a trabajar cada parte frase por frase, hasta llegar al detalle de los gestos y las posturas.

Lo que se trabaja es la relación entre el control y el descontrol corporal, entre lo estable y lo inestable. Todas las técnicas modernas, con distintos énfasis, trabajan estos aspectos, porque lo que ha cambiado es la idea de que el control corporal es sinónimo de belleza. Se amplían, así, las posibilidades expresivas de la danza, incorporando el descontrol corporal a sus composiciones. La calidad de la interpretación se relacionará con que el intérprete se haya apropiado física y subjetivamente de lo que se intenta expresar, más que haber seguido correctamente un modelo preestablecido.

Cambian el modo de trabajar el equilibrio, la verticalidad y la levedad, privilegiados en el academicismo, al usar el rango de cada uno de estos elementos como variables, ya que cambian también el concepto de rigidez corporal. Aquí se intenta dar movilidad a todas las partes del cuerpo, conectándolas de manera orgánica, en concordancia con la emoción imperante

En este estilo predominan temáticas realistas, de tipo existencial o político, debido a su compromiso con una estética de la expresión. Poseen una dramaturgia más compleja y mejor desarrollada, debido a la utilización del relato no lineal y el collage. Su narrativa hace uso de la metáfora, la alegoría, la metonimia, bajo la hipótesis de que el espectador tiene una importante responsabilidad en la traducción y apropiación de lo que ve.

Dentro del estilo moderno, es posible distinguir dos tipos de énfasis en relación al contenido de la expresión. Apareciendo, así, dos subestilos: la danza expresiva y la danza expresionista. Los primeros tratan de expresar ideas, mientras que los segundos emociones.

Los expresionistas intentan que las emociones sean el origen y motor del movimiento. Las emociones son vividas en la situación escénica misma. El referente de

la obra está directamente en el ejecutante. Se busca liberar las posibilidades expresivas de las limitaciones y represiones sociales. En estas obras el coreógrafo tiende a coincidir con el intérprete, y este acercamiento personal al movimiento los libera de las exigencias técnicas y de los límites corporales que se consideraban requisitos para una buena interpretación.

El expresionismo fue revolucionario durante los años 20, que fue una época revolucionaria. Exigía un enorme compromiso emotivo por parte del espectador. Exhibió auténticos dramas y tragedias en escena, con personajes que poseían una complejidad existencial y psicológica.

En el caso de los expresivistas, lo que se juega es la idea de la emoción, entonces, el asunto es cómo representarlo en escena. Para ellos, que eran más conservadores, lo que hacían los expresionistas les parecía una exaltación individualista. Por eso, proponían obras y repertorios más estables, donde el elemento expresivo depende en todo momento de conceptos e ideas bien definidas. Dichas ideas actúan como guías de una de una interpretación emotiva, pero estilizada, con fuerte énfasis en la destreza kinética y el desarrollo de habilidades corporales que pudieran ponerse al servicio de la expresión.

Se trató de mantener un sentido narrativo transparente, especificando en cada caso los movimientos adecuados. Con esto se reintrodujo, la preocupación por la técnica; apareciendo la idea académica de apreciación objetiva de una interpretación. Reaparece el cuidado por la belleza y la simetría, e incluso la levedad. Esta danza implicó, en definitiva, un retorno al orden; lo que significó la creación de la institucionalidad de la danza en Estados Unidos.

Hay que destacar que tanto el estilo académico como el moderno mantienen una actitud pedagógica, típica del pensamiento ilustrado de la modernidad, cuando la danza se constituyó como arte. Esta actitud, hace que ambos sean predominantemente referenciales y narrativos, por más que el modernismo haya complejizado el relato. Manteniendo estrictamente la diferencia entre arte y vida, creador y receptor, entre el oficio artístico y la práctica común.

En síntesis, hay modernismo como tendencia *“cada vez que se enfatiza la flexibilidad y la fluidez corporal por sobre la hegemonía de la técnica, cuando se enfatiza el trabajo con el peso, en y hacia el piso, cuando se privilegia la expresividad*

por sobre la destreza corporal y las simetrías visuales. Cuando se pone un cuidado particular en la integración de las artes en la escena, y se procura dar realce al contenido a través de esa integración. Cuando se tiende a disminuir los elementos decorativos y los protagonismos centrados en destrezas para enfatizar la eficacia narrativa y la fluidez y coherencia de las obras” (Pérez Soto, 2008, p. 127).

3.5.3. Las vanguardias del siglo XX y las formas de danza actual

Como no es posible que haya vanguardia permanente, ya que no es posible romper permanentemente con lo establecido, se puede afirmar que las vanguardias artísticas del siglo XX han estado asociadas a dos tipos de momentos: por un lado, los períodos breves de revolución política y cultural, como los años 20 con la revolución bolchevique, o los 60, ligados al guevarismo y el movimiento hippie; por otro lado, con la marginalidad atroz, típica de los períodos de auge económico de la pequeña burguesía, como lo son la Belle Epoque (1890-1910) o los años 50 en Estados Unidos.

Todas las vanguardias previas a 1940, se proclamaron políticas, ya que proclamaron una profunda relación entre un arte nueva y la lucha por un mundo nuevo. Intentando promover en las artes las ideas de la revolución social, proliferando y masificando la actividad artística.

Cuando se considera el mundo de la danza en este contexto, sin embargo, lo que se encuentra en general es el auge del modernismo, a lo sumo llevado a su extremo. Hay gestos, rasgos, acciones, que pueden considerarse como experiencias vanguardistas dentro de las coordenadas básicas del estilo moderno.

El aspecto que más se acercó a la lógica de las vanguardias históricas fue el consistente y vasto esfuerzo por masificar la práctica de la danza como arte. Apareciendo así cuestiones como el ejercicio de la danza en espacios no convencionales, como gimnasios o plazas, la valoración de corporalidades diversas, de

todo tipo de destrezas, la cercanía entre arte y artesanía, el progresivo desdibujamiento entre coreógrafos, intérpretes y público.

La ruptura que significó la vanguardia dancística norteamericana en los años 60 es comparable a la ruptura que representó el cubismo en la historia de la pintura hacia 1905. Los europeos, en particular los franceses, solo se integrarán a este vanguardismo desde los años 80. Esta revolución naufraga en los años 80, cuando se impone el conservadurismo de Ronald Reagan, lo que afectó profundamente a la danza.

Vanguardistas como Cunningham, Rainer, Brown, propusieron obras no referenciales, que no aluden a nada que esté fuera de ellas mismas. Compusieron obras sin música o de forma independiente de la música que las acompañaba.

Ahora más que nunca el espectador está implicado; mientras el modernismo buscó expandir los medios expresivos de la danza, la vanguardia se empeñó en cuestionarlos. Un gran cuestionamiento es el hecho de que la obra refiera a algo.

Otros cuestionamientos más radicales tienen que ver con el movimiento mismo, con las convenciones realizadas sobre la corrección del arte de bailar. Para este estilo no hay mejores o peores movimientos; todo movimiento humano es válido en danza, inclusive las tareas más comunes.

En consecuencia, el desarrollo de las obras se ve alterado; en general no hay desarrollo o se muestra alterado como series que fragmentan la secuencia y el sentido.

Al valorar toda corporalidad se diluye la diferencia entre el intérprete y el público, y esto va acompañado de un profundo cambio en la situación escénica. Para la vanguardia es posible hacer danza en toda clase de espacios: gimnasios, plazas, calles, museos. Todo en la obra está a la vista, no se trabaja la ilusión escénica, ni una perspectiva determinada para verla. Esto ocurre porque la vanguardia, en sus expresiones más políticas baila con la gente, no frente a ellos.

Predomina el uso de la improvisación no sólo como una forma preparativa o como técnica de composición, sino el uso de esta en directo, en la obra misma. Entonces, las obras nunca ocurren de la misma manera, sino que tienen vida. Se trata de obras efímeras, que se rebelan contra la idea de arte trascendente.

3.5.3.1. Las vanguardias políticas y las vanguardias academizadas

Se puede hacer una distinción en el interior de las vanguardias mismas, entre vanguardias políticas y vanguardias academizadas, tal se debe a los cambios ocurridos en la vanguardia norteamericana desde principio de los años 80, lo que configuró una situación que se mantiene hasta hoy y que se extendió a Europa y América Latina.

En las vanguardias academizadas, reaparece el despliegue energético y la revalorización de la destreza, la fuerza y la resistencia. Se retoma el uso de la musicalidad. Estos cambios implican un nuevo alejamiento entre intérpretes y público, y el relativo abandono del uso de movimientos cotidianos y comunes. Los intérpretes especializados se forman ahora en academias y escuelas específicas.

Las puestas en escena se alejan de la libre experimentación y la improvisación en directo, y aparece una complejización con recursos técnicos audiovisuales y de montaje; lo que hace que la danza de vanguardia vuelva del gimnasio y la calle al teatro y el auditorio. Del rechazo general a la estilización se vuelve al ilusionismo escénico y se introduce una cierta estética de lo bello, interrumpido, levemente, siempre de por el recurso a lo kitsch o a lo cómico.

Se retoma, de esta manera, la posición pedagógica, y el que quiere hacer danza masiva sólo puede hacerlo en contextos que no son propiamente artísticos, sino más bien terapéuticos o para fomentar la sociabilidad.

Todas las vanguardias son intelectualistas, porque se trata de un ejercicio del arte erudito, que requiere de un amplio conocimiento de la historia de la disciplina y del estado de las artes en general. Mientras que la danza moderna estaba llena de emotividad y subjetividad, la vanguardista es un mundo de ideas; por eso, los coreógrafos vanguardistas necesitan hablar de sus obras, para evidenciar las complejidades discursivas que no resultan visibles en la obra misma. En cambio, en las vanguardias academizadas este discurso teórico es reemplazado por un discurso más técnico, que se atiene a los aspectos del montaje y la ejecución.

La estética de señalamiento, en las vanguardias políticas se da a través de un consenso, de complicidad entre la obra, el coreógrafo, sus ejecutantes y el público, que

está sostenida en un contexto general. En las academizadas, el señalamiento que determina a la obra de arte como tal, viene dado por el crítico, consagrándola o condenándola.

El intento de la vanguardia en danza es construir obras en que lo relevante no es el referente externo a la obra, sino las referencias internas. Ya que, aunque los movimientos no refieren ni al relato, ni a la música, ni a los elementos escénicos, sí refieren al propio movimiento. Una obra no referencial es, entonces, una obra autorreferencial. En su interior, los movimientos aluden unos a otros, sin que haya realmente un significado, e independientemente del efecto de significación que pueda producir en el espectador.

En síntesis, hay vanguardismo como tendencia *“cada vez que se impugnan de manera radical las convenciones generales que enmarcan a los estilos académico y moderno, y que delimitan también a la danza como arte en la modernidad. En primer término las convenciones en torno a la corporalidad y el movimiento. Cuando toda corporalidad se considera válida, dentro y fuera del arte, cuando todo tipo de movimientos se consideran como recursos posibles. Hay vanguardismo cuando se tienden a borrar las diferencias entre el espacio escénico y el público, entre el arte y la vida, entre las diversas artes”* (Pérez Soto, 2008, p. 127).

3.5.3.2. Formas de danza actual

Actualmente hay un marcado entusiasmo, a nivel mundial, por las escuelas de danza y por practicarla como arte. Están renaciendo muchas compañías que a principios de los años 60 se mostraban en crisis, y se están creando nuevas compañías, esto es producto de la formación masiva de intérpretes y coreógrafos.

La línea de trabajo de moda hoy es la confluencia entre danza y tecnología, ya que aparecieron programas de computación que permiten diseñar movimientos. Existen,

en muchos lugares, trabajos de interacción en vivo entre edición de video, de música y coreografía.

El arte de la danza, en nuestros días, depende fuertemente de su institucionalización a toda escala. Escuelas, compañías, teatros, técnicas, fondos estatales y privados. Su circulación está ligada al mercado del arte y sus públicos específicos, que también ocurre en otras artes.

Según la profesora y coreógrafa Graciela Ruiz (2010), miembro de la Asociación Mendocina de Profesionales de la Danza (AMPD), los tipos de danza que actualmente se conocen y se practican en la provincia de Mendoza podrían clasificarse de la siguiente manera:

- Danza Clásica (donde también entra el neoclásico)
- Contemporáneo
- Jazz
- Tap
- Free dance (con esta nos referimos a una danza que no posee una técnica específica)
- Danza teatro o theater dance
- Danza española (en la cual se incluyen las danzas regionales españolas, el flamenco y el clásico español)
- Danzas africanas y brasileñas
- Danzas italianas
- Danzas orientales (donde se puede incluir a las danzas árabes, a las indias y otras)
- Danzas caribeñas (que incluye salsa, batacha, cha cha cha, etc.)
- Hip Hop, Funky y reaggeton (aunque son distintas tienen estilos similares y se pueden agrupar en una misma categoría)
- Tango
- Folclore

Asimismo se podrían incluir nuevas tendencias en la danza como la danza aérea en tela o también pole danza (baile de caño), sin embargo tipos de danza no serán incluidas en el trabajo, por no ser sus clases más academizadas o formales como han logrado serlo los otros estilos.

CAPÍTULO 4. DANZA Y FLOW O EXPERIENCIA ÓPTIMA.

- “Una última pregunta Billy, puedes explicarnos, ¿qué sentimientos experimentas cuando bailas?”

- “No sé!.... me siento muy bien....

al principio estoy tenso...

pero cuando empiezo a...

moverme, lo olvido todo...

y... es como si desapareciera...

como si desapareciera...

y... todo mi cuerpo cambiara,

como si...

tuviera fuego dentro...

y me veo volando...

como un pájaro...,

siento como electricidad...

sí!..., como electricidad.”

Película “Billy Elliot”

Ya sabemos que las características del flow según Csikszentmihalyi (1998) son 1) la claridad de meta, 2) el *feedback* inmediato de cuán bien se está realizando la acción, 3) una atención focalizada en la tarea, 4) un balance entre las oportunidades de acción (desafío) y la capacidad de actuar (habilidad), 5) la exclusión de los contenidos irrelevantes de la conciencia, 6) un sentido de control sobre la actividad, 7) una distorsión en el sentido del tiempo y 8) un sentimiento de que la actividad es intrínsecamente gratificante.

Considerando los aspectos desarrollados por Csikszentmihalyi (1998) para definir al Flow se hace mención la investigación llevada a cabo por Jackson (1996) que trabajo con atletas de elite de diferentes deportes, a quienes les realizó entrevistas y en ellas

encontró una correspondencia entre las descripciones de los atletas y las dimensiones del flow descritas por Csikszentmihalyi. Observó que hay semejanzas entre el estado psicológico experimentado en el rendimiento cumbre, esto es, atención focalizada, sentimientos de control y confianza extrema, y las características del flow. Jackson (1992) en otra investigación indagó sobre qué factores podían describir como facilitadores o entorpecedores de la experiencia de flow. Entre los factores que facilitan dicha experiencia durante el rendimiento deportivo aparecieron: actitud mental positiva, afecto pre-competitivo y competitivo positivo, mantenerse apropiadamente enfocado, preparado físicamente, unidad con la pareja (pareja y bailarines), esto ultimo fue considerado por los atletas como difícil de controlar o incontrolable. Mientras que los factores percibidos como irruptores del flow fueron: problemas físicos-errores, inhabilidad para mantenerse enfocado, actitud mental negativa, falta de respuesta de la audiencia (lo cual también fue considerado incontrolable). Estos dos factores considerados como incontrolables implican conductas o respuestas de terceras personas, mientras que el resto son propias, demostrando que los atletas o deportistas de elite perciben como controlable la aparición de episodios de flow durante el rendimiento deportivo (López Torres, 2006).

En su tesis doctoral, López Torres (2006), también se refiere a la habilidad y el rendimiento, y para ello cita a Nicholls (1984) quien divide la habilidad en aquella orientada a la competitividad donde la meta es demostrar que se posee igual o mas habilidad que otros e intentar superarlos, esta es la mas conocida y común. Pero también existe una habilidad que se orienta a un dominio creciente o un mayor aprendizaje de una tarea, en este caso la meta no sería “ser mejor que” sino hacerlo lo mejor que uno pueda. Esta habilidad es llamada por Jackson y Roberts (1992) orientación a la maestría. Estos autores estudiaron que los individuos orientados a la maestría experimentan un mayor interés intrínseco en las tareas, persisten más tiempo, y parecen ejecutar la tarea por ella misma, mientras que los individuos orientados a la competición, parecen enfocarse más en los resultados. Por esto se presupone que los individuos orientados a la maestría son más propensos a experimentar las dimensiones del flow (López Torres, 2006). Esto se relaciona con las características de los individuos de la muestra utilizada en el presente trabajo, debido a que estos realizan la danza en forma recreativa, que buscan aprender cada vez más danza pero no con un fin redituable.

Csikszentmihalyi también asegura que las personas cuando poseen una afición, hacen ejercicio, etc, o sea durante momentos de ocio activo, tienden a ser más felices, estar más motivadas y concentradas y experimentar estados de fluidez con mayor frecuencia que en otra parte del día. Asimismo menciona que las aficiones tienen dos veces y media más de probabilidades de producir un estado de elevado disfrute que la televisión, y los juegos y deportes activos, más de tres veces (Csikszentmihalyi, 1998). Podríamos enmarcar a la danza dentro de los deportes activos.

Sobre lo anterior podemos citar a Sabatini y Arias (2010), quienes realizaron una investigación sobre las diferencias de edad y género en las experiencias de fluidez, y de esta forma comprobaron que tanto hombres como mujeres informaban que las experiencias de fluidez surgían principalmente a partir de las actividades recreativas, físicas y artísticas en este orden. *“En cuanto a las diferencias por género, las actividades físicas, recreativas, artísticas y laborales fueron las más mencionadas por las mujeres; en cambio los varones refirieron las actividades recreativas, deportivas y físicas como aquellas en las cuales se experimentaba fluidez predominantemente. Las actividades artísticas y laborales fueron escasamente mencionadas por este grupo así como las deportivas en el grupo de mujeres. Por último, las actividades sociales y de estudio, si bien aparecieron escasamente en ambos grupos, han sido mencionadas con mayor frecuencia entre las mujeres. Finalmente las actividades domésticas y religiosas solo han sido referidas por este último grupo”* (Sabatini y Arias, 2010, p. 7).

Jim y Ceci Taylor (2008) plantearon un programa para mejorar los aspectos psicológicos de los bailarines para mejorar su actitud escénica, con esta se refieren a la *“búsqueda del grado más alto de satisfacción personal y artística al bailar”* (Taylor y Taylor, 2008, p. 12). Dicha actitud, se consigue a través de diferentes habilidades, las cuales ellos ordenaron en una pirámide. En la base de esta, se encuentra la motivación alta, que en danza se relaciona con la capacidad que tienen los bailarines para persistir ante el aburrimiento, la fatiga, el dolor y el deseo de hacer otras cosas. De igual manera cuando hay una motivación elevada, los bailarines tienen objetivos más claros y mejor definidos. Esto se relaciona con la característica de claridad de la meta, planteada para alcanzar el flow.

En línea con lo planteado Mesurado (2009) refiere que la experiencia óptima puede considerarse un estado de motivación intrínseca, o intrínsecamente gratificante

como plantea Csikszentmihalyi, debido a que la actividad por si misma genera un estado mental tan satisfactorio que la persona la realiza sin importarle la recompensa externa, inclusive cuando requiere invertir una gran energía en la tarea o en alcanzar la meta.

Cualquiera sea la causa de la motivación de la persona para bailar, ya sea por razones sociales (para estar con amigos), o por la satisfacción de dominar el arte de la danza, o para destacarse en ese campo; esta influye en la participación y en el rendimiento del bailarín. La primera, la participación, se observa en que los bailarines se sienten atraídos por muchas otras actividades, y si no se motivan en las clases, los ensayos y las actuaciones su deseo de seguir bailando disminuirá; el rendimiento se observa en que los bailarines muy motivados tienen un alto nivel de energía, se entusiasman con las clases y los ensayos y muestran interés por aprender nuevas maneras de mejorar.

Retomando la pirámide de la actitud escénica (Taylor y Taylor, 2008), a la motivación le sigue la confianza del bailarín en si mismo, lo cual conduce a un nivel ideal de intensidad para bailar, esta a su vez origina una concentración centrada en la tarea. Características similares a las que plantea Csikszentmihalyi para lograr los estados de experiencia óptima, estas son: la atención focalizada en la tarea y la exclusión de los contenidos irrelevantes de la conciencia, también se observa el balance entre desafíos y habilidades en lo del manejo de la intensidad y la confianza en uno mismo.

Esto último también se evidencia cuando los bailarines pueden ver y sentir cuando aumenta su fuerza o su flexibilidad; se dan cuenta de sus avances por su habilidad para ejecutar técnicas nuevas, así como el feedback que le da su instructor y, en algunos casos, las grabaciones de video, que les permiten corroborarlos. No obstante, la evidencia más tangible de mejora en el desarrollo es la ligera sensación de confiar más en uno mismo o de estar más relajado. Esto ultimo, y en menor medida lo anterior, se puede relacionar con la característica de feedback inmediato de cuán bien se está realizando la tarea, propio de los estados de flujo.

Otra característica de la danza es el formato de las clases, sea de cualquier estilo, y es que estas poseen cierta estructura ya que se trabaja con el cuerpo, y este no puede dar su rendimiento a su máximo potencial si no se encuentra preparado, esto tiene que ver con lo que Anadel Lynton Snyder (2006) llama encuadre de la clase de aprendizaje de danza,

el cual está compuesto por un horario, una disposición de objetos, hábitos de trabajo dentro de la clase, las actividades para iniciar y terminar las clases, etc. Todo ello, según este autor, brinda seguridad psicológica y vivencias en común entre compañeros y maestro que permiten que brote la creatividad. Esto tiene relación a lo afirmado por Mesurado (2009) sobre las actividades facilitadoras de flow, estas son aquellas regidas por reglas que requieren de un aprendizaje de habilidades, establecen metas, producen retroalimentación y hacen posible el control, y todo esto promueve la concentración y la implicación en la tarea. Asimismo, Lynton Snyder (2006) alude a las vivencias en común entre compañeros y maestro, lo cual también es facilitador de la experiencia óptima según Mesurado (2009). La razón para ello es que cuando tenemos que interactuar con otra persona, inclusive alguien que no conocemos, nuestra atención queda estructurada por las demandas externas. La presencia del otro impone objetivos y proporciona retroalimentación.

Consecuentemente, en función de lo mencionado, no es arriesgado buscar similitudes entre los estados de flow o experiencia óptima y la actividad de la danza. Pues tal como lo dice la coreógrafa, Simone Forti, al hablar de la danza: *“Quizás lo podría comparar a determinados estados meditativos, o a estados en los que consigues una determinada concentración y lo que estás haciendo deja de ser un esfuerzo, pues todo tu sistema fluye en esa dirección. No diría que actúas en el estado de no-mente, pero todo tu sistema está en concentrado en la ejecución. Lo comparo a [...] un estado en el que [...] los centros de la mente están enfocados, en funcionamiento, y toda la inteligencia motora alcanza su plenitud”* (Banes, 1979, p. 34-35, en Taylor y Taylor, 2008, p. 109).

El área donde se han encontrado relaciones entre la experiencia óptima y la danza es la de la Biodanza, la cual es un sistema de desarrollo personal, creado en Chile en los años 60, por Rolando Toro (psicólogo y artista). Esta utiliza como recursos la música, el movimiento y las relaciones interpersonales. Los movimientos realizados son siempre orgánicos y adaptables a todo tipo de personas, no siguen pasos prefijados.

David Sanchez Diez (2009) publicó un artículo donde pretendía argumentar que la práctica regular de esta actividad, proporciona experiencias de flujo y ayuda a desarrollar la capacidad para fluir. El autor tomó nueve elementos del flow aportados

por Csikszentmihelyi y relacionó cada uno con algún aspecto de la práctica de la Biodanza. Las conclusiones de dicho artículo se detallan a continuación:

“-Hay metas claras: la Biodanza nos ayuda a identificar nuestros objetivos puntuales y existenciales, gracias a su efecto armonizador entre nuestros deseos, instintos, pensamientos y actos.

-Hay una respuesta inmediata a las propias acciones: la Biodanza nos ayuda a afinar nuestras destrezas de “escucha” intra e interpersonal y gracias a su trabajo sobre nuestra capacidad de feedback, a adaptarnos a las señales del entorno de forma más saludable.

-Existe equilibrio entre dificultades y destrezas: la Biodanza nos ayuda a adquirir habilidad en ajustar nuestros retos a las capacidades de las que disponemos puesto que trabaja abundantemente desde y para la progresividad.

-Actividad y conciencia están mezcladas: la Biodanza nos ayuda a diferenciar las experiencias que tienen efecto integrador de las que no, ya que su metodología se basa en la inducción de vivencias integradoras, favoreciendo su identificación en el día a día.

-Las distracciones quedan excluidas de la conciencia: la Biodanza nos ayuda a adquirir habilidad para manejar a voluntad cuándo “desconectar” de algo y “conectar” con otra cosa puesto que nos brinda multitud de experiencias de entrega.

-No hay miedo al fracaso: La Biodanza nos ayuda a fortalecer nuestra confianza puesto que nos aporta infinidad de vivencias de éxito en un entorno protegido donde los riesgos objetivos están minimizados.

-La autoconciencia desaparece: La Biodanza nos ayuda a percibirnos como pertenecientes al “todo” gracias a la multitud de vivencias que nos aporta en torno a la línea de la trascendencia.

-El sentido del tiempo queda distorsionado: la Biodanza nos ayuda a fluir entre el tiempo objetivo y el subjetivo puesto que nos acostumbra a darnos permiso para situarnos en el “aquí y ahora”.

-La actividad se convierte en autotélica: la Biodanza nos ayuda a regalarnos momentos de conexión con aquello que nos entusiasma, por que

nos enseña a apostar por nuestros deseos y a buscar las experiencias de integración” (Sanchez Diez, 2009, p. 48-49).

Si bien son pocos los estudios encontrados en donde se relaciona la práctica de la danza con el flow, estudios como los mencionados referidos al deporte y los aportes de la biodanza permiten un acercamiento a dicha relación. Por esto es la importancia de este estudio que permite indagar desde una perspectiva diferente las prácticas artísticas, en este caso la danza, y brinda mayor especificidad sobre qué actividades tienen mayor posibilidad de promover el flow en las personas, dentro de los tantos estudios realizados sobre el tema.

.SEGUNDA PARTE.
.MARCO METODOLÓGICO.

CAPÍTULO 5. MATERIALES, MÉTODO Y PROCEDIMIENTO.

5.1. Objetivos de investigación

- Evaluar la experiencia óptima o fluidez en adultos jóvenes que practican danza, de forma continua y sistemática durante tres años como mínimo.
- Explorar en estos sujetos la experiencia óptima o fluidez en otras áreas de su vida además de la danza.

5.2. Diseño de investigación

5.2.1. Tipo de estudio

Se trata de un **estudio no experimental** exploratorio – descriptivo, transversal ya que se estudia la muestra en un momento y tiempo determinados.

Los estudios de tipo exploratorio se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes

(Hernández Sampieri, 1998), mientras que los estudios descriptivos buscan especificar propiedades de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, de ahí entonces la elección de este tipo de estudio para abordar este trabajo.

5.2.2. Tipo de muestra

En función de los lineamientos planteados, se utilizó una muestra no probabilística intencional compuesta por 31 sujetos, que accedieron a participar voluntariamente. Al momento de seleccionar los participantes de la muestra se consideraron los siguientes criterios:

- Personas que realicen danza en forma recreativa, es decir, que esta actividad no sea considerada un trabajo;

- Sujetos que posean entre 18 y 30 años de edad, el interés en trabajar con estas edades es que generalmente a esta edad la personalidad ya es más estable y existe un mayor equilibrio en el desarrollo psicofísico, también hay una mayor solidez en cuanto a los gustos e intereses permitiendo así indagar aspectos referidos a las motivaciones e intereses con mayor certeza. Sin embargo en esta edad se continúan produciendo cambios aunque estos son menos dependientes del paso del tiempo y se condicionan más por las diversas experiencias de la persona (Zapata García et.al, 2002).

- Personas que hayan realizado esta actividad durante un mínimo de 3 años, de manera sistemática y continua. Csikszentmihalyi (1998, 1999) plantea que durante la experiencia de Flow se advierte un equilibrio entre desafíos y habilidades. Ruiz (2010), profesora de danza, asevera que el tiempo de 3 años sería pertinente para poder percibir dicho equilibrio.

- Asimismo no se hizo especial referencia al tipo o estilo de danza que estos individuos realizan, ya que no es de interés para esta investigación

relacionar el estado de experiencia óptima con algún tipo de danza en particular. Aspectos a considerar en futuras investigaciones.

Los individuos participantes en este estudio asisten a danza en clubes y estudios semipúblicos y privados ubicados en el Gran Mendoza. Se entiende por Gran Mendoza a los departamento de Capital, Godoy Cruz, Guaymallén, Las Heras, Lujan de Cuyo y Maipú.

Como se trata de una muestra no probabilística, las conclusiones que se obtengan en este trabajo no serán generalizadas a toda la población, sino que son válidas para aquellos sujetos que participaron de la investigación.

5.2.3. Instrumentos

5.2.3.1 Cuestionario de Experiencia Óptima de Mesurado (2009).

La Dra. en Psicología Belén Mesurado (2009) construye dicho cuestionario sobre la base del Método de Muestreo de Experiencia (MME) de Csikszentmihalyi y Larson (1987).

Dicho cuestionario está dividido en dos partes: parte 1 y 2. En la parte 1, se presentan a los participantes varias oraciones con una breve descripción de la experiencia de *flow* y se le pide al sujeto que menciona la/las actividades en las cuales vivenció dicha experiencia. Existe la posibilidad que el sujeto explicita que nunca le ha pasado o ha vivenciado algún tipo de experiencia como la descripta, en ese caso no se procede con la parte 2 del cuestionario. En caso contrario, es decir, menciona una actividad en la cual si ha vivenciado una experiencia óptima se procede con la parte 2. La parte 2 consiste en 12 ítems de escala tipo Lickert de 5 puntos y 14 ítems de

diferencial semántico de 7 puntos, los cuales evalúan los distintos aspectos o características que describen a la experiencia óptima (Véase anexo 1).

El cuestionario considera y utiliza cuatro factores: calidad afectiva, activación cognitiva, percepción de logro y percepción de habilidad como mediciones del estado de flow. Según Mesurado (2008) la experiencia óptima estaría representada por dos dimensiones: 1. afectivo-cognitivo descrito por sentimientos gratificantes durante la realización de la tarea y por altos niveles de atención focalizada y concentración y 2. percepción de habilidad-logro.

Esta última dimensión consiste en características que anteceden a la realización de la tarea; el factor de activación cognitiva está presente durante la realización de la tarea; mientras que los afectos positivos surgen al finalizar la actividad.

El factor calidad afectiva está compuesto por 9 ítems de diferencial semántico de 7 puntos que investigan el estado afectivo durante la realización de la tarea indicada como actividad motivante (ej. feliz vs. triste; enojado vs. contento; divertido vs. aburrido, etc.).

El factor activación cognitiva está compuesto por 5 ítems de diferencial semántico de 7 puntos que indagan el sentido de alerta que el participante tiene durante la tarea (ej. alerta vs. somnoliento; atento vs. desatento, ideas claras vs. confundido, etc.).

La medición de la percepción de logro está compuesta por 5 ítems de escala tipo Likert de 5 puntos, incluye preguntas como, *¿sientes que cumples tus expectativas, tus metas?, con esa tarea, ¿sientes que tienes éxito cuando la realizas?*, etc.

La evaluación de la percepción de habilidad se compone de 5 ítems de escala tipo Likert de 5 puntos, incluye preguntas como *¿piensas que controlas la situación?*, *¿Sientes que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?*, etc.

Por último, se les preguntó a los participantes si cuando realizan la actividad suelen estar: solos/as o acompañados/as. Este ítem se utilizó para medir el modo habitual (en soledad o acompañado) del sujeto cuando realiza la tarea intrínsecamente motivante.

Este instrumento fue utilizado por Mesurado entre el 2008 y 2009 para un estudio realizado con niños y jóvenes de escuelas públicas y privadas de las provincias argentinas de Tucumán, Catamarca y Buenos Aires.

5.2.3.2. Entrevista “ad hoc”

Se utilizó una entrevista semiestructurada “ad hoc” a fin de indagar datos personales, explorar la experiencia de la danza como actividad recreativa en los sujetos que componen la muestra y conocer si la vivencia de experiencia optima era percibida en otras áreas de su vida además de la danza. (Véase anexo 2).

5.2.4. Procedimiento

En primer lugar se solicitó autorización a los maestros y profesores de danza de las diversas academias o clubes a fin de hacerles conocer a sus alumnos el proyecto de investigación y la metodología de trabajo propuesta. Sólo quienes accedieron voluntariamente, participaron de la investigación.

Posteriormente se acordó con los bailarines individualmente, días y horarios, a fin de poder administrarles las técnicas, antes o después del dictado de la clase de danza.

Los instrumentos fueron tomados en forma individual y en el marco de entrevistas.

Asimismo se aclaró la confidencialidad de los datos obtenidos, de esta forma se logró mayor rapport a la hora de entrevistar y sinceridad por parte de los participantes al responder.

5.2.5. Análisis y tratamiento estadístico de los datos

Para el análisis del Cuestionario de experiencia óptima (Mesurado, 2008) se utilizaron medidas de tendencia central y dispersión, y para el análisis de las entrevistas “ad hoc” se empleará la técnica del análisis de contenido apropiada para el material narrativo.

El análisis estadístico de los resultados se realizó por medio del programa estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 11.0.

5.2.5.1. Análisis de contenido

Las respuestas verbales de los sujetos que practican danza fueron transcritas y clasificadas a través de la técnica de análisis de contenido, apropiada para el estudio de material narrativo, permitiendo la codificación y categorización del discurso escrito.

Emergieron 8 categorías, 6 nominales y 2 ordinales. Dichas categorías se conformaron a partir de aspectos teóricos y empíricos. Las categorías fueron desarrolladas de tal manera que cumplieran con las reglas propuestas por Ruiz Olabuénaga e Ispizua (1989): a) cada serie de categorías es construida de acuerdo con un criterio único; b) las categorías son exhaustivas de forma que no quede ningún dato sin que pueda ser incluido en alguna de las categorías establecidas; c) las categorías son excluyentes, d) las categorías son significativas es decir que posean capacidades descriptivas y significativas suficientes; e) las categorías tienen que ser claras, no ambiguas y consistentes en sí mismas; f) las categorías deben ser replicables.

Luego de establecidas las categorías, se examinó por segunda vez el texto producido por los participantes de la muestra y se adjudicó un código de identificación a

las categorías y subcategoría propuestas. Aquellas verbalizaciones que no pudieron ser codificadas debido a su contenido ambiguo o confuso, fueron descartadas.

En la Tablas que a continuación de detallan -1 y 2- se describen las categorías emergentes de la entrevista ad hoc.

Tabla 1 – Esquemas de categorías Entrevista “ad hoc” para indagar aspectos referidos a la danza.

Categoría	Subcategoría	Descripción
Duración total de danza en años	a- 3/6 años	Personas que lleven entre 3 y 6 años de práctica de danza
	b- 7/10 años	Personas que lleven entre 7 y 10 años de práctica de danza
	c- 11/14 años	Personas que lleven entre 11 y 14 años de práctica de danza
	d- 15/18 años	Personas que lleven entre 15 y 18 años de práctica de danza
	e- 19/22 años	Personas que lleven entre 19 y 22 años de práctica de danza
	f- 23/27 años	Personas que lleven entre 23 y 27 años de práctica de danza
Danza actual que realiza el sujeto	1- clásico (incluye el neoclásico)	Para clasificar el estilo de danza actual que realiza el participante se consideraron los criterios propuestos por la Asociación Mendocina de Profesionales de la Danza. Dicha Asociación incluye 14 estilos de danza.
	2- contemporáneo	
	3- jazz	
	4- tap	
	5- free dance	
	6- danza teatro	
	7- español (incluye flamenco y clásico español)	
	8- africano y brasilero	
	9- italiano	
	10- orientales (incluye árabe, indias, etc.)	

	11- caribeñas (incluye salsa, merengue, batacha, cha cha cha, etc.)	
	12- hip hop, funky, reggaeton y danzas afines	
	13- tango	
	14- folclore	
Frecuencia semanal de clases	1) 2 veces	La frecuencia semanal hace referencia a las veces que el sujeto realiza danza por semana. Generalmente las clases de danza comprenden entre 1.30 y 3 horas.
	2) 3 veces	
	3) 4 veces	
	4) 5 veces	
Motivo de cambio de estilo de danza	1- probar otros estilos	Búsqueda de aprendizaje de otros tipos de danza
	2- aburrimiento o desinterés con el estilo	Dicho estilo no se ajustaba a la forma de ser o intereses de la persona en ese momento
	3- no ha cambiado	Ha realizado siempre el mismo estilo de danza
Motivo de pausa de la práctica de danza	1- mudanzas	Referido especialmente al traslado de una provincia a otra.
	2- problemas interpersonales en danza	Conflictos en las relaciones interpersonales con el grupo de danza
	3- impedimentos físicos o enfermedad	Algún inconveniente de salud que le impedía o generaba molestia al sujeto para asistir a danza.
	4- razones económicas	No podía pagar la cuota de la academia o club donde tomaba danza
	5- razones de tiempo por trabajo o estudio	Carece del tiempo necesario para realizar danza, debido a que priorizó el trabajo o el estudio
	6- interés en otras actividades	Comienza a mostrar interés en otras áreas no pertenecientes a la danza, especialmente los deportes. Siendo esta también una actividad física
	7- no ha pausado	Realiza danza interrumpidamente desde que comenzó a la actualidad.
Elección inicial de la actividad	1- solo	Al sujeto se le ocurrió comenzar danza por gusto, interés, curiosidad, etc. Nadie lo sugirió.

	2- por incentivo de otro	No fue idea del sujeto, sino que fue motivado por alguien más, ya sea que fue llevado de niño a clases de danza o que algún familiar, amigo o conocido le propuso comenzar la actividad.
Incentivo actual para practicar danza	1- pasión por la danza	Cuando refieren amor, pasión al realizar danza.
	2- grupo de pertenencia	Por amistades dentro del grupo de danza.
	3- espacio de expresión, esparcimiento y catarsis	Alude a las respuestas verbales de los sujetos que hacen referencia a un lugar de apertura, expresión de emociones, dispersión, relajación, distracción de la rutina.
	4- continuo aprendizaje y mejora	Se refiere a mejorar técnicamente, que continua siendo un desafío, el deseo de seguir aprendiendo
	5- ejercicio físico y cuidado del cuerpo	Se refiere a mantener al cuerpo activo, lo saludable del ejercicio, las capacidades adquiridas a través de la danza, por estética.
Motivos hipotéticos por los cuales abandonaría la práctica de la danza	1- lesiones y/o enfermedad	Problemas de salud considerablemente graves que no permitan al sujeto seguir realizando danza
	2- embarazo	Se considera a las participantes que deben dejar por estar embarazadas sin considerar si se trata de embarazo riesgoso o no.
	3- carencia de tiempo por trabajo, estudio y/o cuestiones familiares	El sujeto decide utiliza mayor tiempo al trabajo, estudio y/o alguna cuestión de índole familiar, como algún miembro enfermo o el hecho de formar una familia.
	4- razones económicas	No puede seguir pagando el club o la academia donde realiza danza.
	5- mudanzas o viajes	Deja de vivir temporal o permanentemente en el lugar donde habitualmente practicaba danza.

Tabla 2 – Esquemas de categorías Entrevista “ad hoc” para indagar actividades intrínsecamente motivante además de la danza en los sujetos de la muestra.

Categoría	Subcategoría	Descripción
Actividad intrínsecamente motivante	1- Actividades laborales	<p>Esta clasificación se basó en la división es usada por Csikszentmihalyi (1998) para describir las tres actividades principales en las que se divide el día de cualquier persona.</p> <p>Con las actividades laborales se refiere a lo que debemos hacer con el objeto de generar energía para la supervivencia y la comodidad. Para los jóvenes el estudio sería el equivalente a este aspecto.</p> <p>Las actividades de mantenimiento se relacionan con el mantenimiento del cuerpo: comiendo, descansando y arreglándonos; cuidando nuestras posesiones, limpiando, cocinando, comprando y haciendo toda clase de tareas domésticas.</p> <p>Con respecto a las actividades de ocio se puede incluir el consumo de medios de comunicación, la conversación y las aficiones, como tocar música, practicar deportes y hacer ejercicio físico, ir a restaurantes y ver películas.</p>
	2- Actividades de mantenimiento	
	3- Actividades de ocio	
	4- No posee otra actividad	

.TERCERA PARTE.
.PRESENTACIÓN DE RESULTADOS,
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

CAPÍTULO 6. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

A continuación se describen y analizan los resultados obtenidos en la presente investigación de acuerdo con los objetivos planteados.

6.1. Análisis descriptivo

La muestra de participantes estuvo compuesta por personas que realizan danza como actividad recreativa. Es de destacar que los individuos de la muestra residen en la zona denominada Gran Mendoza, que incluye los departamentos de Capital, Godoy Cruz, Guaymallén, Las Heras, Lujás de Cuyo y Maipú.

Se observa en la Tabla 3 la frecuencia y porcentajes de los principales indicadores sociodemográficos de la muestra completa de bailarines (N = 31), (mujeres N = 30 y hombres N = 1).

Con respecto a la edad de los participantes, el mayor porcentaje (32,3%) de personas se ubicó en el rango de edad de 18 a 21 años, siendo la media de edad de 23,06 DE= 4,06.

Tabla 3- Datos socio-demográficos de la muestra

EDAD	Media	D. S.	F	%
18-21 años			12	38,7
22-25 años			10	32,3
26-30 años			9	29,0
	23,06 años	4,06		

Total			31	100
GÉNERO				
Masculino			1	3,2
Femenino			30	96,8
Total			31	100
OCUPACIÓN				
Trabaja			12	38,7
Estudia			15	48,4
Trabaja y estudia			2	6,5
No trabaja ni estudia			2	6,5
Total			31	100
ESTADO CIVIL				
Soltero/a			30	96,8
Concubinato			1	3,2
Casado/a			0	0
Divorciado/a			0	0
Viudo/a			0	0
Total			31	100
HIJOS				
Con hijos			1	3,2
Sin hijos			30	96,8
Total			31	100
MÁXIMO NIVEL EDUCATIVO ALCANZADO				
Sin instrucción-nunca asistió			0	0
Primaria incompleta			0	0
Secundaria incompleta			3	9,7
Terciario-universitario incompleto			17	54,8
Primaria completa			0	0
Secundaria completa			3	9,7
Terciario-universitario completo			8	25,8
Total			31	100

Con relación al estado civil, para el cual se utilizó el criterio determinado por el Instituto Nacional de Estadística y Censo de la República Argentina (INDEC) en el Censo Nacional de Población, Hogares y Vivienda (2001) se evidencia que la mayoría de las personas de la muestra (96,8 %) son solteras y no poseen hijos.

En lo que respecta a la ocupación actual, se realizó una división particular para este estudio en función de si las personas trabajaban, estudiaban, realizaban ambas actividades o ninguna de las dos. Se halló que el mayor porcentaje de personas (48,4 %) estudia, mientras que el 38,7 % de los participantes trabajan.

Para describir el nivel educativo de los individuos de la muestra se considera, nuevamente, el criterio determinado por el Instituto Nacional de Estadística y Censo de la República Argentina (INDEC) en el Censo Nacional de Población, Hogares y Vivienda (2001). Según este criterio se observa que predominó el nivel terciario-universitario incompleto (54,8 %), lo cual indicaría que la mayoría de los sujetos han completado los estudios primarios y secundarios y están cursando alguna carrera universitaria o terciaria o han comenzado alguna y la han abandonado.

El hecho de que la mayoría de participantes posea un nivel educativo máximo de terciario-universitario incompleto, así como el estado civil soltero puede ser indicativo de la edad promedio de la muestra, de las características evolutivas del adulto joven y del contexto sociocultural en el que viven..

Siguiendo con la descripción de la muestra, la Tabla 4 expone datos acerca de la historia y la relación actual de los sujetos con la actividad de la danza. Estos datos también sirven para responder una parte del primer objetivo de este trabajo de investigación, que busca evaluar la experiencia óptima en adultos jóvenes que practican danza, de forma continua y sistemática durante tres años como mínimo.

Tabla 4- Datos sobre la historia y la relación actual con la danza

DURACIÓN TOTAL DE DANZA EN AÑOS	f	%
3-6	9	29,0
7-10	7	22,6
11-14	9	29,0
15-18	0	0
19-22	5	16,1
23-27	1	3,2
Total	31	100
DANZA/S ACTUAL/ES*		
Clásico	8	25,8
Contemporáneo	1	3,2
Jazz	13	41,9
Tap	0	0
Free dance	0	0
Danza teatro	0	0
Danzas españolas	9	29,0
Danzas africanas y brasileras	1	3,2
Danzas italianas	0	0
Danzas orientales	1	3,2

Danzas caribeñas		1	3,2
Hip hop, reaggeton, funky		0	0
Tango		4	12,9
Folclore		2	6,4
Total		40	100
FRECUENCIA SEMANAL DE CLASES			
2 veces		6	19,4
3 veces		12	38,7
4 veces		9	29,0
5 veces		4	12,9
Total		31	100
MOTIVOS DE CAMBIO DE ESTILO DE DANZA			
Probar otros estilos		12	38,7
Aburrimiento o desinterés con el estilo practicado		9	29,0
No ha cambiado		10	32,3
Total		31	100
MOTIVOS DE PAUSA DE LA PRÁCTICA DE DANZA*			
Mudanzas		3	9,6
Problemas interpersonales		3	9,6
Impedimentos físicos		1	3,2
Razones económicas		1	3,2
Razones de tiempo por trabajo o estudio		5	16,1
Interés en otras actividades		5	16,1
No ha pausado		14	45,1
Total		34	100
ELECCIÓN INICIAL DE DANZA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA			
Sólo/a		17	54,8
Por incentivo de otro		14	45,2
Total		31	100
INCENTIVOS ACTUALES PARA PRACTICAR DANZA*			
Pasión por la danza		15	48,3
Grupo de pertenencia		6	19,3
Espacio de expresión, esparcimiento y catarsis		17	54,8
Continuo aprendizaje y mejora		8	25,8
Ejercicio físico y cuidado del cuerpo		3	9,6
Total		49	100

MOTIVOS HIPOTÉTICOS POR LOS CUALES ABANDONARÍA LA PRÁCTICA DE LA DANZA*			
Lesiones y/o enfermedad		20	64,5
Embarazo		4	12,9
Falta de tiempo por estudio, trabajo o cuestiones familiares		12	38,7
Razones económicas		1	3,2
Mudanzas o viajes		1	3,2
Total		38	100

* En muchas de estas categorías no se puede hablar de un total de 31 respuestas debido a que muchos de los sujetos de la muestra realizan más de un estilo de danza en la actualidad, así como aluden más de un motivo por el cual pausaron su práctica en el pasado, más de un incentivo actual para seguir realizando la actividad y más de un motivo hipotético para abandonarla.

Con respecto a la cantidad de años que los participantes han realizado danza se evidencia en la tabla 4 que predominan dos rangos de años: quienes poseen entre 3 y 6 años (29,0 %) y quienes llevan entre 11 y 14 años (29,0 %).

Se indicó, en muchos casos, como motivos por los cuales han pausado por un tiempo la práctica regular de danza, las razones de tiempo por trabajo o estudio (16,1 %) y el interés en otras actividades (16,1 %). No obstante la mayoría (45,1 %) no ha pausado su práctica de danza desde que la inició.

Se observa que la mayoría de la muestra practica danza Jazz (41,9 %), pero también una gran cantidad del porcentaje se ubica en las danzas españolas (29,0 %) y la danza clásica (25,8 %). Con respecto a la frecuencia semanal de clases la mayoría de los sujetos realiza danza 3 veces (38,7 %) por semana.

Al indagar sobre la motivación para iniciar y continuar bailando, la mayoría de los participantes (54,8 %) refirieron haber decididos solos iniciar danza, es decir sin la sugerencia, ni incentivos de nadie. Asimismo la mayoría de los participantes (54,8%) mencionó que el incentivo actual para continuar bailando tiene que ver con considerar a la danza como un espacio de expresión, esparcimiento y catarsis. En orden decreciente aludieron a la pasión por la danza (48,3 %) y la búsqueda de un continuo aprendizaje y mejora (25,8 %) como motivos para continuar realizando la actividad.

Otro aspecto a tener en cuenta son los motivos hipotéticos por los cuales estas personas abandonarían la danza. La mayoría de los participantes (64,5 %) mencionó que una lesión y/o enfermedad, la cual les imposibilitaría físicamente seguir bailando sería el principal motivo.

Para responder al primer objetivo de esta investigación que consiste en evaluar la experiencia optima o fluidez en el grupo de jóvenes que bailan se utilizó el cuestionario de experiencia óptima de Belén Mesurado (2008). En la Tabla 5 se describen qué actividades fueron elegidas como intrínsecamente motivante por los sujetos que bailan. Dicha actividad fue denominada Actividad Intrínsecamente Motivante A (AIMA) de acuerdo a lo propuesto por la autora en su Cuestionario de experiencia óptima (Mesurado, 2008).

Tabla 5- *Actividad Intrínsecamente Motivante A (AIMA) Cuestionario de experiencia óptima de Mesurado (2008)*

ACTIVIDAD INTRÍNSECAMENTE MOTIVANTE A	F	%
Danza	29	93,5
Otras actividades	2	6,5
Total	31	100

Casi el total de los participantes de esta muestra (93,5 %) mencionan la danza como actividad extrínsecamente motivante. Solo el 6,5% menciona otra actividad que no es la danza como por ejemplo dibujar o tocar el piano. Vale aclarar que ambas actividades son, también, artísticas y recreativas.

La primera parte del cuestionario de Mesurado (2008) permitió identificar que la danza es la actividad intrínsecamente motivante elegida por la mayoría de los participantes. La segunda parte del cuestionario permitió evaluar esa actividad intrínsecamente motivante -en este caso la danza- en sus dos dimensiones: Afecto Positivo-Activación cognitiva y Percepción de Habilidad-Logro. Tal descripción se realizará con un N° de 29 sujetos (93,5%) que son los que eligieron la danza como actividad intrínsecamente motivante.

A continuación, en las tablas 6 y 7, se muestran los resultados obtenidos en el cuestionario por los 29 sujetos que eligieron danza como actividad intrínsecamente motivante.

La tabla 6 señala la media y la desviación estándar de cada ítem del cuestionario de experiencia óptima (Mesurado, 2009). De modo general se observa una tendencia a puntajes altos de escala considerando que se utiliza una escala Lickert de 1 a 5 puntos y de 1 a 7 puntos.

Tabla 6- Medias y desviación estándar de los ítems del Cuestionario de experiencia óptima de Mesurado (2009) en AIMA. N=29.

Ítems	M	DE
1. ¿estás concentrado cuando realizas esa actividad?*	4,31	0,47
2. ¿te sientes bien contigo mismo cuando realizas esa actividad?*	4,31	0,96
3. ¿piensas que controlas la situación?*	3,66	0,61
4. ¿sientes que cumples con tus expectativas, tus metas?*	3,79	0,52
5. ¿sientes que cumples lo que los demás esperan de ti?*	3,55	1,32
6. ¿cómo te sientes? Feliz-triste**	6,66	0,48
7. ¿cómo te sientes? Contento-enojado**	5,76	1,21
8. ¿cómo te sientes? Entusiasmado-indiferente**	6,45	0,68
9. ¿cómo te sientes? Tranquilo-nervioso**	4,45	1,70
10. ¿cómo te sientes? Amable-agresivo**	5,45	1,27
11. ¿cómo te sientes? Divertido-aburrido**	6,31	1,07
12. ¿cómo te sientes? Libre-obligado**	6,48	0,98
13. ¿cómo te sientes? Orgullosa-avergonzada**	5,45	1,40
14. ¿cómo estás? Alerta-somnoliento**	5,69	1,51
15. ¿cómo estás? Atento-desatento**	6,34	0,55
16. ¿cómo estás? Activo-pasivo**	5,93	1,79
17. ¿cómo estás? Con las ideas claras-confundido**	5,52	1,32
18. ¿cómo estás? Fuerte-débil**	5,45	1,57
19. ¿cómo estás? Comprometido-desinteresado**	6,69	0,47
20. ¿Cuándo haces la actividad sentís que significa un	4,55	0,57

desafío para vos?*		
21. ¿piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?*	4,17	0,60
22. ¿es una actividad importante para vos?*	4,79	0,49
23. ¿sentís que tienes éxito cuando lo haces?*	3,97	0,68
24. ¿deseas estar haciendo otra cosa?*	4,14	1,24
25. ¿Cuándo haces la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo?*	3,90	0,61

* Téngase en cuenta que se usa una escala de Lickert de 1 a 5 puntos

** Téngase en cuenta que se usa un diferencial semántico de 1 al 7

En negrita se señala la media de mayor valor obtenida.

Entre los ítems de la escala Lickert que va del 1 al 5, se distingue que el ítem que posee el puntaje de media más alto es *¿Cuándo haces esta actividad sentís que significa un desafío para vos?* (M =4,55; DE = 0,57), mientras que el que tiene una media más baja es *¿sientes que cumples lo que los demás esperan de ti?* (M= 3,55; DE = 1,32). El ítem con el puntaje de media más alto corresponde a la dimensión de Percepción de habilidad, y el ítem de puntaje más bajo corresponde a la dimensión de Percepción de logro, siendo ambas dimensiones pertenecientes al factor de logro-habilidad.

Asimismo entre aquellos ítems de diferencial semántico de 7 puntos, el ítem que obtiene el valor de media más elevado es *¿cómo estás mientras realizas esa actividad? comprometido-desinteresado* (M = 6,69; DE = 0,47), y el que posee media de menor valor es *¿cómo te sientes mientras realizas esa actividad? tranquilo-nervioso* (M = 4,45; DE = 1,70). El primer ítem corresponde a la dimensión Activación cognitiva, mientras que el segundo ítem corresponde a la dimensión Calidad afectiva, perteneciendo ambas al factor cognitivo-afectivo.

Se observa que ambos factores (1.cognitivo-afectivo y 2.logro-habilidad) poseen las medias más altas y las más bajas, teniendo siempre en cuenta las escalas y los diferenciales semánticos de 5 y 7 puntos.

A continuación en la tabla 7 se observan las medias obtenidas en cada dimensión y las correspondientes a cada factor.

Tabla 7- Dimensiones y factores del flow en AIMA (danza). N=29.

Dimensiones	M	DE	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
Calidad Afectiva	51,14	4,26	44	60

Activación cognitiva	30,24	3,72	24	36
Factor 1 afectivo-cognitivo	81,38	6,14	70	90
Percepción de logro	24,31	2,50	20	30
Percepción de habilidad	16,69	1,41	14	20
Factor 2 habilidad-logro	41,00	3,39	36	50

La dimensión Calidad afectiva obtuvo una media de 51,14, DE= 4,26 la cual tiende a valores altos en función del puntaje mínimo y máximo posible de obtener en esta muestra. Activación cognitiva obtuvo una media de 30,24; DE= 3,72 encontrándose equidistante al puntaje mínimo y al máximo. La media obtenida para el factor que reúne estas dos dimensiones es de 81,38, DE= 6,14, la cual tiende a valores altos en función de los puntajes mínimo y máximo posibles de obtener en esta muestra.

La dimensión percepción de logro muestra una media de 24,31 DE= 2,50, la cual tendería a puntajes bajos de escala considerando el puntaje mínimo y el máximo posible de obtener en esta muestra. La media hallada en la dimensión percepción de habilidad es de 16,69, DE= 1,41, mostrándose alta en relación al puntaje mínimo y máximo. El factor habilidad-logro, que reúne ambas dimensiones, obtuvo una media de 41,00, DE = 3,39, tendiendo a valores bajos de escala considerando los puntajes mínimos y máximos posibles de obtener en esta muestra de sujetos.

Los valores del factor afectivo-cognitivo y del factor habilidad-logro fueron categorizados según los cuartiles, constituyendo categorías bajas de experiencia optima (hasta el percentil 25) categorías moderadas de experiencia optima (50 % central de los casos) y categorías altas de experiencia optima (a partir del percentil 75).

Con respecto al factor afectivo –cognitivo se observa en la tabla 8 que la mayoría de los sujetos 48,3% conforman la categoría moderada de experiencia óptima, el 27,6% de los participantes se ubican en la categoría alta de experiencia óptima y el 24,1% en la categoría baja de experiencia optima.

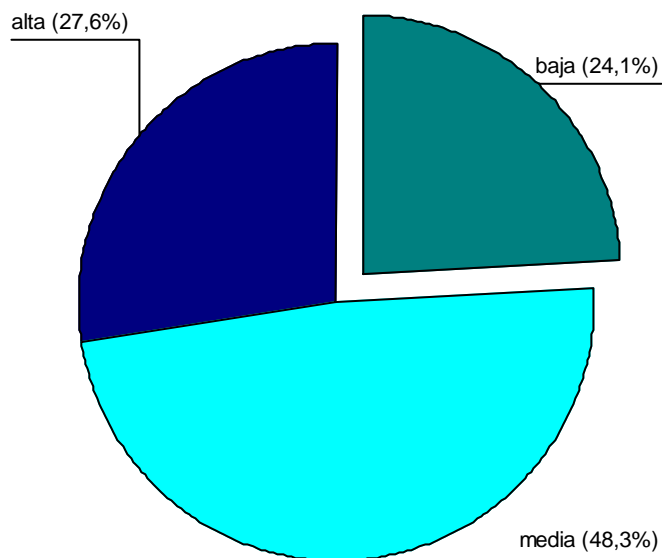
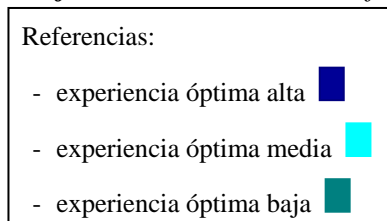
Tabla 8- Distribución del factor afectivo-cognitivo AIMA según percentiles N=29.

Percentiles	F	%
Experiencia optima baja (percentil 25)	7	24,1
Experiencia optima	14	48,3

moderada (percentil 50)		
Experiencia óptima alta (percentil 75)	8	27,6
Total	29	100

El Grafico 1 ilustra la distribución de la muestra del factor afectivo-cognitivo teniendo en cuenta las categorías bajas, media y altas de experiencia óptima de los 29 participantes que eligieron la danza como actividad intrínsecamente motivante (AIMA).

Gráfico 1- Distribución del factor afectivo-cognitivo AIMA según percentiles

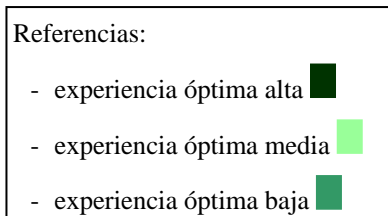


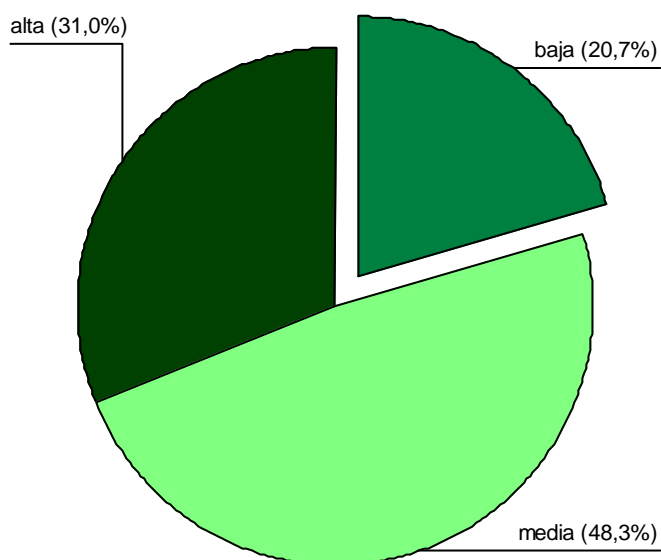
Con respecto al factor habilidad-logro se observa en la tabla 9 que la mayoría de los sujetos 48,3% conforman la categoría moderada de experiencia óptima, el 31,0% de los participantes se ubican en la categoría alta de experiencia óptima y el 20,7% en la categoría baja de experiencia optima.

Tabla 9- Distribución del factor habilidad-logro AIMA según percentiles N=29.

	F	%
Experiencia óptima baja (percentil 25)	6	20,7
Experiencia óptima media (percentil 50)	14	48,3
Experiencia óptima alta (percentil 75)	9	31,0
Total	29	100

Gráfico 2- Distribución del factor habilidad-logro AIMA según percentiles





En conjunto, ambas tablas y gráficos evidencian que la mayoría los sujetos de la muestra presentan valores de flow altos y moderados en el marco de los puntos de cortes propuestos para esta muestra.

Para responder al segundo objetivo de este trabajo que pretende explorar la experiencia óptima o fluidez en otras áreas de la vida además de la danza se realizó una entrevista ad hoc (véase anexo 3). Los resultados hallados se describen en la Tabla 10.

Se observa que el 25,8% señalan que no existe otra actividad intrínsecamente motivante además de la danza; el 45,2 % refieren como actividad intrínsecamente motivante a las actividades de ocio y el 22,6% restante las actividades laborales.

Tabla 10- *Actividad Intrínsecamente Motivante B*

ACTIVIDAD INTRÍNSECAMENTE MOTIVANTE B	F	%
Actividades laborales	7	22,6
Actividades de mantenimiento	2	6,5
Actividades de ocio	14	45,2

No posee otra actividad	8	25,8
Total	31	100

En función de lo indicado, se evidencia que 23 sujetos eligieron otra actividad intrínsecamente además de la danza. En las tablas 11 y 12 se describen los resultados hallados al aplicar el cuestionario de experiencia óptima (Mesurado, 2009) a los 23 participantes que además de mencionar la danza como actividad intrínsecamente motivante, también mencionaron otras actividades motivantes. A esas otras actividades las denominamos Actividad Intrínsecamente Motivante B (AIMB).

Tabla 11- Medias y desviación estándar de los ítems del Cuestionario de experiencia óptima de Mesurado (2009) en AIMB. N=23.

Ítems	M	DS
1. ¿estás concentrado cuando realizas esa actividad?*	4,04	0,70
2. ¿te sientes bien contigo mismo cuando realizas esa actividad?*	4,26	0,81
3. ¿piensas que controlas la situación?*	3,78	0,73
4. ¿sientes que cumples con tus expectativas, tus metas?*	3,91	0,73
5. ¿sientes que cumples lo que los demás esperan de ti?*	3,65	1,02
6. ¿cómo te sientes? Feliz-triste**	6,35	0,93
7. ¿cómo te sientes? Contento-enojado**	6,04	1,14
8. ¿cómo te sientes? Entusiasmado-indiferente**	6,17	1,07
9. ¿cómo te sientes? Tranquilo-nervioso**	4,96	1,96
10. ¿cómo te sientes? Amable-agresivo**	5,78	1,44
11. ¿cómo te sientes? Divertido-aburrido**	5,61	1,50
12. ¿cómo te sientes? Libre-obligado**	5,91	1,47
13. ¿cómo te sientes? Orgullosa-avergonzada**	5,43	1,19
14. ¿cómo estás? Alerta-somnoliento**	6,09	1,08
15. ¿cómo estás? Atento-desatento**	6,04	1,14
16. ¿cómo estás? Activo-pasivo**	6,09	1,20
17. ¿cómo estás? Con las ideas claras-confundido**	5,65	1,30
18. ¿cómo estás? Fuerte-débil**	5,83	0,98

19. ¿cómo estás? Comprometido-desinteresado**	6,35	1,15
20. ¿Cuándo haces la actividad sentís que significa un desafío para vos?*	4,22	0,95
21. ¿piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?*	4,04	0,70
22. ¿es una actividad importante para vos?*	4,39	0,83
23. ¿sentís que tienes éxito cuando lo haces?*	3,87	0,69
24. ¿deseas estar haciendo otra cosa?*	3,91	1,13
25. ¿Cuándo haces la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo?*	3,87	0,62

- Téngase en cuenta que se usa una escala de Lickert de 1 a 5 puntos
 - Téngase en cuenta que se usa un diferencial semántico de 1 a 7 puntos
- En negrita se indica la media de mayor valor

En esta tabla se analizan la media y la desviación estándar de cada ítem del cuestionario de experiencia óptima (Mesurado, 2009) en la segunda actividad elegida por los sujetos como intrínsecamente motivante. De modo general se observa una tendencia a puntajes altos de escala considerando que se utiliza una escala Lickert de 1 a 5 puntos y de 1 a 7 puntos.

Entre los ítems de la escala Lickert que va del 1 al 5, se distingue que el ítem que posee el puntaje de media más alta es: *¿es una actividad importante para vos?* (M = 4,39; DE = 0,83), mientras que el que tiene una media más baja es: *¿sientes que cumples lo que los demás esperan de ti?* (M = 3,65; DE = 1,02). El ítem con el puntaje de media más alto corresponde a la dimensión de Percepción de logro, al igual que ítem que posee el valor de media más bajo.

Asimismo entre aquellos ítems de diferencial semántico de 7 puntos, el ítem que obtiene el valor de media más elevado es *¿cómo estás mientras realizas esa actividad? comprometido-desinteresado* (M = 6,35; DE = 1,35), y el que posee media de menor valor es *¿cómo te sientes mientras realizas esa actividad? tranquilo-nervioso* (M = 4,96; DE = 1,95). El primer ítem corresponde a la dimensión Activación cognitiva, mientras que el segundo ítem corresponde a la dimensión Calidad afectiva, perteneciendo ambas al factor cognitivo-afectivo.

Tabla 12- Dimensiones y factores del flow en AIMB. N=23.

Dimensiones	M	DE	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
-------------	---	----	----------------	----------------

Calidad Afectiva	50,52	6,57	32	60
Activación cognitiva	35,65	4,16	25	42
Factor 1 afectivo-cognitivo	84,57	9,19	57	96
Percepción de logro	23,96	3,29	17	30
Percepción de habilidad	16,09	1,88	15	20
Factor 2 habilidad-logro	40,04	4,52	31	50

Se observa en la Tabla 12 que La dimensión Calidad afectiva obtuvo una media de 50,52; DE = 6,57, la cual tiende a valores altos en función del puntaje mínimo y máximo posible de obtener en esta muestra. Activación cognitiva obtuvo una media de 35,65; DE = 4,16, la cual también tiende a valores altos en función del puntaje mínimo y máximo posible de obtener en esta muestra. La media obtenida para el factor que reúne estas dos dimensiones es de 84,57, DE = 9,19, la cual tiende a valores altos en función de los puntajes mínimo y máximo posibles de obtener en esta muestra.

Percepción de logro obtuvo un puntaje de Media de 23,96, DE= 3,29, la cual se muestra equidistante entre el puntaje mínimo y el máximo. La dimensión percepción de habilidad mostró una tendencia a puntajes bajos M = 16,09, DE= 1,88, en relación a los puntajes mínimo y máximo posibles de obtener en esta muestra. El factor que reúne a ambas dimensiones obtuvo una media de 40,04, DE= 4,52, mostrándose así con una tendencia a puntajes bajos de escala.

CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

7.1. Análisis descriptivo

Se presentó un estudio empírico de carácter exploratorio-descriptivo que estudió la experiencia óptima o fluidez en un grupo de personas de entre 18 y 30 años que realiza danza de manera recreativa.

Se entiende por recreativo a las actividades realizadas en el tiempo libre o de ocio de la persona, a través de las cuales no busca competir con otros, ni generar ingresos económicos. Se considero este aspecto ya que Csikszentmihalyi (1998) refiere que los aficionados (aquellos que hacen algo por el gusto de hacerlo) añaden placer e interés a su propia vida y a la de los demás.

Según Jackson y Roberts (1992) estos sujetos poseerían una habilidad orientada a la maestría, la cual se orienta a un dominio creciente o mayor aprendizaje de una tarea, intentando hacerlo lo mejor que uno pueda. Los autores mencionan que quienes poseen esta habilidad experimentan un mayor interés intrínseco en las tareas, persisten más tiempo, y parecen ejecutar la tarea por ella misma, mientras que los individuos orientados a la competición, parecen enfocarse más en los resultados. Por esto se presupone que los individuos orientados a la maestría son más propensos a experimentar las dimensiones del flow (López Torres, 2006).

Con respecto a las características de la muestra estudiada en este trabajo. Los resultados señalan que la mayoría de los participantes son mujeres, de un promedio de 23 años de edad, que *estudia*, particularmente en niveles *terciarios o universitarios*, su estado civil es *soltero/a y no tienen hijos*. La zona de residencia de dichos sujetos es el *Gran Mendoza*, la misma en que se ubican los clubes y estudios en donde practican danza.

El hecho de que la mayoría de los participantes de la muestra sean mujeres no

tiene relación alguna con los requisitos buscados en los sujetos de la muestra, sin embargo es una variable bastante común en esta rama del arte, debido, quizás, a creencias culturalmente arraigadas sobre las actividades propias de mujeres y de hombres. Esto se relaciona con el hecho de que, en sus inicios, todos los coreógrafos y maestros de ballet (desde 1750 hasta 1900) fueron hombres, recién entre 1830 y 1930 ocurre un gran cambio, la mayoría de las intérpretes eran mujeres, ya que cambia la consideración social hacia la mujer, con la industrialización y la época victoriana. El ballet siempre tuvo y tiene, entonces, una fuerte impronta machista, que determina inclusive el modelo de bailarina esperado, cristiana, elevada, espiritual.

Con relación a los datos específicos de danza y la historia del sujeto con esta actividad se puede mencionar que si bien hay muchos sujetos que han realizado la actividad durante el mínimo de años (*3 años*), hay otros que llevan entre *11 y 14 años realizándola*. Asimismo la mayoría *no ha parado nunca*, vale decir nunca dejó de hacer danza durante 3 años u 11 años. Asimismo la frecuencia semanal que le dedican a esta actividad es de *tres veces por semana*.

Dichos aspectos dan cuenta de la importancia que posee la danza para estas personas, quienes a pesar de tener actividades laborales o productivas como son el estudio o el trabajo, le han dedicado, y continúan haciéndolo una parte importante de su tiempo libre por semana al ejercicio de esta actividad. Como afirma Csikszentmihalyi (1998) las aficiones como tocar música, bailar, practicar deportes y hacer ejercicio físico, ir a restaurantes y ver películas, constituyen una de las formas más activas de ocupar el tiempo libre que otras actividades, y conlleva, aproximadamente, un mínimo de cuatro y un máximo de 12 horas por semana.

A lo largo de los años el contenido de las experiencias determinará la calidad de vida y, por ello, una de las decisiones más esenciales que podemos tomar tiene que ver con cómo invertimos o a qué dedicamos el tiempo. Se evidencia que la decisión de estas personas acerca de la realización de danza cuando eran mas jóvenes y el sostenerlo en el tiempo como actividad recreativa a pesar de las exigencias de cada uno en su vida cotidiana, es sumamente positiva, ya que cada actividad que produce un estado de fluidez exige una inversión inicial de atención antes de comenzar a ser placentera. Si una persona está demasiado cansada, ansiosa o posee escasa disciplina para vencer ese

obstáculo inicial, tenderá a recurrir a otra actividad que sea más accesible, aunque sea menos placentera (Csikszentmihalyi, 1998).

Es relevante también la cantidad de años que llevan los sujetos desarrollando la actividad y la frecuencia semanal de la misma, sobre estos aspectos se puede agregar que la duración y la intensidad con que mantengamos nuestras metas están en función de la motivación. Por ello, intenciones, metas y motivaciones son también manifestaciones de la negentropía psíquica (esto es cuando energía psíquica fluye libremente hacia cualquier pensamiento o tarea en que se pretenda ponerla), ya que concentran la energía psíquica, establecen prioridades y, de esta forma, crean orden en la conciencia.

Al respecto Taylor y Taylor (2008) explican que cualquiera sea la causa de la motivación de la persona para bailar, ya sea por razones sociales (para estar con amigos), o por la satisfacción de dominar el arte de la danza, o para destacarse en ese campo influye en la participación y en el rendimiento del bailarín. Los bailarines muy motivados tienen un alto nivel de energía, se entusiasman con las clases y los ensayos y muestran interés por aprender nuevas maneras de mejorar.

Con relación al *incentivo inicial* de estas personas para elegir la danza como actividad recreativa se observa que el mayor porcentaje de los participantes aseveró haber decidido *por él/ella misma* el comenzar danza, esto es sumamente positivo en relación a la experiencia optima ya que la mayoría de las personas se sienten mejor consigo mismos y con la tarea cuando lo que hacen tiene el carácter de voluntario y no de impuesto.

A través de la entrevista introductoria se pudo observar que teniendo la posibilidad, a lo largo de sus vidas, de elegir entre otras actividades, los sujetos de la muestra continúan eligiendo la danza como actividad recreativa, por lo que esta representaría una actividad voluntaria, debido a que ninguno se ve obligado a realizarla, ni lo hace por no poseer algo mejor que hacer.

Otra variable explorada con relación al “incentivo”, fue el incentivo actual para continuar bailando de manera sistemática. La mayoría indicó a la danza como un *espacio de expresión, esparcimiento y catarsis*, igualmente obtuvo un gran porcentaje la *pasión por la danza*, esto es el gusto, el placer, el amor que se siente hacia la

actividad y cuando esta se realiza, así como la sensación de una “falta” cuando esta actividad no está.

Al respecto Mesurado (2009) explica que cuando un individuo realiza una actividad por el placer de hacerla, sin importar la recompensa externa o bien realizar un gran esfuerzo para alcanzar la meta, puede sostener esta actividad en el tiempo ya que dicha actividad es intrínsecamente motivante para el sujeto.

Algunas de las verbalizaciones de los participantes con respecto a la consideración de la danza como una actividad intrínsecamente motivante para ellos fueron: “*me encanta, me apasiona, me hace bien espiritual, corporal y mentalmente*”; “*es un espacio personal, canalizo mi energía*”; “*el tema de estar en contacto con la música, expresarme. Necesito eso, bailar para expresarme*”; “*me llena el alma*”; “*es mi descarga, me hace sentir llena. Siento que caería en un pozo si no lo hiciera*”; “*es algo que me gusta y es mi cable a tierra*”.

La danza al ser una disciplina física y artística a la vez cumple varias funciones a través de la expresión corporal como son la expresiva, la comunicativa, la de conocimiento, la estética y la catártica. En este sentido la mayoría de los individuos de la muestra estarían ejerciendo la función expresiva que tratan de mostrar aquellos medios que hacen posible que nuestro cuerpo se exprese, y la catártica en donde el movimiento puede ayudar a conseguir un equilibrio emocional porque actúa liberando tensiones (Quintana Yañez, 1997, en Pérez García, 2009).

Cuando se hace referencia al *motivo* por el cual, hipotéticamente, las personas de la muestra *abandonarían la danza*, se observó que la mayoría de los participantes dejaría la danza tras *sufrir una lesión y/o enfermedad* que les imposibilite continuar bailando; esto da cuenta de que la danza para la mayor parte de los participantes de este estudio es una actividad muy importante y que solo por motivos de fuerza mayor, dejarían esta actividad que tanto placer les brinda. Decimos de fuerza mayor debido a que el cuerpo es el instrumento del bailarín, este debe mantenerlo en óptimas condiciones para poder ser lo más versátil posible en la técnica dancística, los registros interpretativos y en todo lo que dependa del físico en la escritura dramática.

Cuando se indagó la *actividad intrínsecamente motivante para los participantes de este estudio* a través del Cuestionario de experiencia óptima (Mesurado, 2009), la

mayoría de mencionó la *danza como actividad intrínsecamente motivante*, solo dos de ellos eligieron otra actividad.

Al respecto (Sabatini y Arias, 2010) refieren que las actividades más elegidas por las mujeres, adultas jóvenes, como propiciadoras de estados de flujo son las actividades físicas, recreativas y artísticas, en ese orden. En este sentido la danza es una disciplina física y artística a la vez.

Con respecto a esto, se observa que la danza también representa para estos sujetos una actividad de ocio, esto es recreativa, asimismo la mayoría de los sujetos eligió, al indagar otra actividad además de la danza, las actividades de ocio como intrínsecamente motivantes. Esto coincide con lo mencionado por Csikszentmihalyi (1998) en que el ocio tiende a incluir las experiencias más positivas del día. Es en las actividades de ocio cuando las personas se sienten más motivadas y afirman desear hacer lo que están haciendo.

Con respecto al segundo objetivo de este trabajo que atendía a indagar si las personas que realizan danza, además de esta actividad tenían otras actividades que les propiciaran estados de fluidez, se encontró que 23 sujetos de la muestra también experimenta fluidez en otras áreas de su vida, ya sea en actividades de ocio como: hacer otros ejercicios físicos, escuchar música, pasar tiempo con seres queridos; en actividades de mantenimiento como cocinar y en actividades laborales. El 28,8% de los sujetos no presentó otra actividad intrínsecamente motivante a demás de la danza.

El poseer más de una actividad intrínsecamente gratificante puede relacionarse con personas caracterizadas por Csikszentmihalyi (1998) como autotélicas. Las cuales son menos dependientes de gratificaciones externas, ya que la mayoría de sus actividades son gratificantes en sí mismas. Si bien no hay personas totalmente autotélicas, ya que siempre hay cosas que debemos o necesitamos hacer aunque no las disfrutemos. Pero podría hablarse de escala de personas que nunca sienten satisfacción por las acciones que realizan, hasta algunas que piensan que todo lo que hacen es valioso e importante en sí mismo; aplicándose la expresión autotélica a estas últimas personas (Csikszentmihalyi, 1998).

A continuación se discutirán los resultados obtenidos en el cuestionarios con relación a la actividad elegida en primer lugar como intrínsecamente motivantes en este caso la danza y luego se discutirán los resultados hallados sobre las diferentes

actividades intrínsecamente motivantes además de la danza. No es el objetivo de esta tesina comparar la experiencia óptima en la danza y en otro tipo de actividades. El segundo objetivo consistió en conocer si las personas que bailan y que experimentan la danza como una actividad intrínsecamente motivante también presentan dicha experiencia en otras actividades de su vida.

Hay que considerar que las dimensiones de flow son medidas a través del recuerdo que tiene la persona de la experiencia de flow. Medir el flow en base a cuestionarios es criticado por Csikszentmihalyi, ya que él indica que la experiencia debería medirse in situ, como él lo hace a través del Método de muestreo de experiencia (1987) lo cual significa un gran gasto de tiempo y dinero. De todas maneras, muchos investigadores lo miden en base a cuestionarios como es el caso de Yair (2000) y de Mesurado (2008).

A indagar sobre la experiencia de fluidez en la danza los ítems que mostraron mayores puntajes fueron los referidos a: “¿sentís que esa actividad representa un desafío para vos?” y “¿Cómo estás mientras realizas esa actividad? comprometido-desinteresado”. Estos datos se condicen con lo mencionado en un principio sobre la relación de los sujetos de la muestra con la danza, la cual ocupa un gran espacio dentro del tiempo total de ocio semanal, lo que evidenciaría un alto compromiso y, por tanto, una alta motivación e interés para continuar la actividad.

Dos de los ítems con las medias más bajas están referidos por un lado a la sensación que tienen los sujetos de lo que piensan o sienten los demás acerca de su desempeño en dicha actividad y por otro a cómo se siente el sujeto mientras realiza la actividad en términos de tranquilidad y nerviosismo.

Respecto al bajo puntaje obtenido en el ítem que indaga la percepción que tienen los sujetos de lo que piensan o sienten los demás acerca de su desempeño en la danza podría pensarse como que los participantes de la muestra saben que tienen menos control en cuanto a lo que los demás esperan de ellos en la danza. Quizás algunos de ellos no tengan ni siquiera bien en claro cuáles son las expectativas de los demás respecto a su interés por la danza sobre todo considerando que es una actividad recreativa, no profesional y elegida en la mayoría de los casos por motivación y decisión propia no impuesto por otro que pretende que el sujeto se dedique a la danza.

En lo que atañe al segundo ítem que obtuvo una puntuación baja en el promedio se refiere a cómo se siente el sujeto mientras realiza la actividad en términos de tranquilidad y nerviosismo. Se debe recordar que dicho ítem pertenece a los diferenciales semánticos de 7 puntos, por lo tanto la media obtenida no indica que los sujetos están nerviosos cuando realizan danza, sino que no se encuentran ni tranquilos ni nerviosos al realizarla. Lo cual se podría relacionar con lo mencionado por Csikszentmihalyi (1998) sobre la disminución de la autoconciencia o de la conciencia en el estado de flow, esto quiere decir que durante este estado hay casi una ausencia de emociones y de conciencia de self, y estas sólo se vivencian a posteriori.

Hablando en términos de dimensiones y factores, tal como lo propone la autora del cuestionario (Mesurado, 2009), se puede mencionar que, a nivel descriptivo, se observa que la media del factor activación cognitiva-calidad afectiva se muestra más elevado que el factor percepción de logro-habilidad.

Quizás se puede hipotetizar que este puntaje bajo en la dimensión de habilidad-logro, se puede deber a un “desequilibrio” (en términos de Csikszentmihalyi) entre la percepción de las habilidades y los desafíos de la actividad intrínsecamente motivante (en este caso la danza). Aspecto que podría relacionarse con una falta de habilidad suficiente para hacerle frente al desafío y/o bien a elevadas exigencias personales con respecto a la danza. En definitiva no se conocen las causas de este posible desequilibrio, pero deja abierta la posibilidad de indagarlas en futuras investigaciones.

En línea con lo planteado se podría investigar cómo es el manejo de la intensidad y la confianza en sí mismos de estos bailarines así como el feedback que reciben al ejecutar la tarea; condiciones necesarias para un balance entre desafíos y habilidades. Los bailarines pueden ver ese feedback cuando aumenta su fuerza o su flexibilidad, con su habilidad de ejecutar técnicas nuevas, así como con los refuerzos positivos que le transmite su instructor, pero la evidencia más tangible es el desarrollo de una sensación de mayor confianza en sí mismo o de estar más relajado. Asimismo la disminución en una percepción de Logro también puede tener relación con características de los sujetos tales como autoestima o autoeficacia, que deberían ser asequibles de investigarse en futuras investigaciones en relación al flow.

Sin embargo, como se mencionó previamente, las actividades que producen estados de flow tienden a ser más difíciles y a causar, a veces, ansiedad. Ya lo dice

Csikszentmihalyi (1998) la calidad de la experiencia es dinámica por lo que una persona puede variar entre estados de ansiedad a aburrimiento hasta sentirse, de vez en cuando, en un estado de flow, en donde se enfrenta a un alto nivel de desafíos que implican la aplicación un alto nivel de capacidades, produciéndose una profunda participación de parte de dicha persona.

Asimismo se observó que la dimensión afectivo-cognitiva muestra una media elevada lo que indicaría que esta actividad brinda un gran porcentaje de emociones y sentimientos positivos en la vida de estos sujetos y representa algo en lo que quieren poner su atención y energía. Al respecto Csikszentmihalyi (1998, 1999) asevera que habitualmente la atención es dirigida por instrucciones genéticas, convenciones sociales y hábitos aprendidos en la niñez. Con el transcurrir de la vida, nuestra experiencia seguirá el libreto escrito por la biología y la cultura. La única forma de recuperar el dominio de la propia vida es aprender a dirigir la energía psíquica de acuerdo con nuestras propias intenciones. Con respecto a los afectos positivos, y en relación a la atención, también menciona que las emociones positivas como la felicidad, la fuerza o la actitud alerta son estados de "negentropía psíquica", porque al no necesitar la atención para rumiar y sentir pena de nosotros mismos, la energía psíquica puede fluir libremente hacia cualquier pensamiento o tarea en que pretendamos ponerla.

Asimismo, y en definitiva lo importante es que las emociones positivas potencian la salud y el bienestar, favorecen el crecimiento personal, permitiendo sentimientos de satisfacción con la propia vida (Fredrickson, 2000, 2001; Fernandez-Abascal y Palmero, 1999, en Contreras y Esguerra, 2006).

Se observó que gran parte de la muestra (74,3%) también experimenta flow en otras áreas de su vida además de la danza. En este sentido nos parece importante poder pensar si es posible hablar de características de personalidades autotélicas en los participantes de la muestra. Se considera que los participantes de la muestra se aproximarían a este término; puesto que sí se podría indicar que la mayoría de los participantes han dado muestras de tener una gran capacidad de guiar su energía psíquica y, por ende, su atención en más de una actividad gratificante para si mismos, pueden soportar la ansiedad o el esfuerzo inicial que implica realizar una actividad de ocio activo, y por lo tanto, potenciar de algún modo su bienestar y salud psíquica.

.CONCLUSIONES.

El presente trabajo se ha desarrollado en el marco de la psicología positiva, la cual pretende disminuir el énfasis puesto en los estados negativos y comenzar a centrar la mirada en las cualidades humanas positivas, funcionales, saludables que son las que ayudarán a prevenir o al menos atenuar esos estados negativos.

Una forma de contribuir a la calidad de vida o la “vida plena” es hacer cosas que uno disfruta hacer porque es bueno o talentoso en ellas. Se trata de actividades gratificantes que nos involucran por completo, y ponen en práctica nuestras fortalezas y virtudes personales. A la vivencia que tiene una persona cuando realiza una actividad altamente gratificante, Csikszentmihalyi la llamó Flow.

Ya se ha mencionado que el estado de flujo es universal, debido a que puede experimentarse aunque varíe la cultura, clase social, género, edad, coeficiente intelectual y actividad realizada. De cualquier manera, la intensidad del flow varía dependiendo de la persona y la actividad realizada, es decir, de la percepción subjetiva que tenga el individuo sobre el desafío que implica la actividad y la percepción subjetiva que tenga sobre las herramientas o habilidades para llevarla a cabo. Entonces, se puede pensar que cualquier individuo puede encontrar el flow en casi cualquier actividad (Prada, 2005).

Específicamente en este trabajo, se pretendió investigar esta experiencia en personas que hacen danza recreativamente. La motivación de los sujetos de la muestra para realizar danza es elevada y es una actividad de considerable interés para ellos, esto lo sugiere la cantidad de tiempo que llevan algunos realizándola y la frecuencia semanal que ocupa una gran parte de su tiempo de ocio semanal. Tal motivación e interés también se observa en el hecho que la mayor parte de los sujetos sólo abandonarían dicha actividad a causa de sufrir una lesión o enfermedad que no les permitiera el desempeño de la misma.

La motivación también se destaca en que la mayoría eligió hacer danza y fue por decisión propia y actualmente continúan con esta actividad sosteniéndola en el tiempo.

Para este grupo de personas la danza es percibida como un espacio de expresión, esparcimiento y catarsis. Aspecto que puede relacionarse con el hecho que la mayoría de ellos realizan la danza en forma recreativa y no profesional.

Los resultados obtenidos señalaron que los sujetos de la muestra experimentan altos valores de flow en el factor calidad afectiva y activación cognitiva, asimismo se observa una tendencia a puntajes más bajos en el factor percepción de logro-habilidad lo cual tendría que ver con un desequilibrio entre los desafíos y las habilidades percibidas por los sujetos para afrontarlos. Por ello, tal vez, sería prudente en futuras investigación realizar estudios de tipo correlativos y ver la relación que existe entre la experiencia de flow y la autoeficacia, autoestima, ya que estas son variables a considerar en la percepción del sujeto sobre sus capacidades y la confianza que posee en ellas, aspectos muy relevantes en la experiencia óptima.

Sin embargo, al medir los factores en términos de cuartiles en función de los valores alcanzados para esta muestra en particular, evidenciaron que en ambos factores la mayoría de los sujetos alcanzaron valores esperables de flow.

La danza resulta una actividad altamente provechosa ya que los movimientos técnicos diseñados en una clase de danza, generan el aprendizaje de la danza en sí, y afectan otros factores físicos como la coordinación; la flexibilidad; la elasticidad; el ritmo; la agilidad; la fuerza; la resistencia; el equilibrio, y el eje postural. Por otro lado, la danza como actividad también implica beneficios en el plano de lo emocional, la razón de ello es que la música es recibida de diferentes formas, provocando distintas emociones que se van transmitiendo a través del movimiento, por supuesto que en ello influyen el grado de capacidad para captar mensajes musicales y el estado psicológico.

En línea con lo planteado la danza puede clasificarse como una actividad estructurada, esto es, cuando una actividad posee procedimientos o instrucciones que van paso por paso; permitiendo que los participantes tengan una idea clara de lo que se espera que hagan, y desarrollando, así, habilidades o destrezas específicas. Al respecto y según Mesurado (2009) este tipo de actividades son propiciadoras de flow.

En relación al segundo objetivo que consistió en explorar la experiencia de fluidez en otras áreas de su vida se halló que la mayoría de la muestra si poseen otras actividades que les producen flow además de la danza. Así se podría hablar de personas que tienden potenciar su salud y su bienestar psicológico al hallar más de una actividad

que disfrutan o sienten placer de realizar. Esto tendría relación con cierto grado de autotelismo.

Las actividades más elegidas como intrínsecamente motivantes fueron las actividades de ocio, confirmando lo anunciado en párrafos anteriores por Sabatini y Arias (2010) y ya demostrado por Csikszentmihalyi (1998) cuando menciona que los juegos y los deportes, las aficiones y las relaciones (las tres actividades activas y/o sociales) proporcionan más experiencias de flujo que las tres actividades más solitarias y menos estructuradas como escuchar música, pensar y ver la televisión.

Por último, y a modo de propuesta, se puede señalar:

Hay muchas posibilidades de mejorar la calidad de vida de las personas, una de las cuales es ayudándolas a identificar las experiencias que les brindan flujo de la conciencia y a que les dediquen tiempo y esfuerzo a éstas. El flow no es un estado estable, que una vez alcanzado se mantiene, se trata de un proceso dinámico en el que constantemente tenemos que ajustar y reequilibrar nuestras habilidades y los retos que nos ponemos para estar en él.

El estudio de la experiencia óptima y las características mencionadas nos permiten pensar en la importancia que tiene incorporar en los programas de promoción de salud mental la temática del flow, la relevancia del ocio activo y la implicancia que esta tiene para el bienestar y la salud de las personas.

También se propone continuar con el estudio de la experiencia óptima en diferentes contextos y edades, lo cual contribuirá al estudio y promoción del Flow. Asimismo este estudio de carácter exploratorio, también invita a profundizar en ciertos aspectos referidos a las prácticas artísticas y la danza en particular y su relación con el flow.

Sería importante como sociedad brindar a nuestros miembros ocupaciones o actividades productivas o significativas, pues es eso lo que nos alejaría de ocupar nuestro tiempo excesivamente en actividades de ocio pasivo, el cual no solo no promueve el bienestar ni la innovación, sino que conlleva a la progresiva disolución de lo ya establecido.

.BIBLIOGRAFÍA.

- ALDAY, S. (Diciembre, 2009). La danza: sus beneficios y sus patologías. Revista *Salta 21*. Obtenido el 3 de julio de 2010 en <http://salta21.com/La-Danza-sus-beneficios-y.html>
- BOERIO, V. (Agosto, 2008). La danza en los niños. Obtenido el 3 de julio de 2010 en <http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=2412>
- CONTRERAS, F. y ESGUERRA, G. (2006). Psicología Positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas-Perspectivas en Psicología*, 2, (2), 311-319. Obtenido el 10 de octubre de 2010 en http://www.usta.edu.co/otras_pag/revistas/diversitas/doc_pdf/diversitas_4/vol.2no.2/articulo_10.pdf
- CUADRA L., H. Y FLORENZANO U., R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*, 1, (XII), 83-96. Obtenido el 5 de Octubre de 2010 en http://rehue.csociales.uchile.cl/publicaciones/psicologia/docs/PDF_Revista_2003_n1/cap05.pdf
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Editorial Kairos.
- HERNANDEZ SAMPIERI, R.; FERNANDEZ COLLADO, C. y BAPTISTA LUCIO, P. (1998) *Metodología de la Investigación*. México: Editorial McGraw-Hill. 2ª edición.
- LEE DUCKWOTH, A., STENN, T. A. y SELIGMAN, M. (2005). Positive psychology in clinical practica. *Annual review of clinical psychology*, 1, 629-651.
- LUCIO, P. (1998) *Metodología de la investigación*. México: Editorial McGraw-Hill. 2ª edición.
- KAEPPLER, A. L. (2003). La danza y el concepto de estilo [versión electrónica]. *Desacatos*, 12, 93-104. Obtenida el 27 de diciembre de 2010 en <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/html/139/13901207/13901207.html>
- LAPIERRE, A. Y AUCOUTURIER, B. (1984). *Simbología del movimiento*. Obtenido el 2 de julio de 2010 en <http://usuarios.multimania.es/educacionfisica/apuntes/lapierre.pdf>

- LÓPEZ TORRES, M. (2006). *Características y relaciones de flow, ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de elite*. Tesis doctoral, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España. Obtenido el 27 de diciembre de 2010 en http://www.tdr.cesca.es/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-0216107-163710/mlt1de1.pdf
- LYNTON SNYDER, A. (Agosto 2006) Crear con el movimiento: la danza como proceso de investigación [versión electrónica]. *Reencuentro*, 46, 15. Obtenido el 3 de julio de 2010 en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/340/34004609.pdf>
- MATOSO, E. (2006). *El cuerpo in-cierto*. Buenos Aires: Letra Viva Ed.
- MESURADO, B. (2009) Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructor experiencia óptima o flow [versión electrónica]. *Interdisciplinaria*, 1, (26), 121-137. Obtenido el 4 de agosto de 2010 en <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=18011862006>
- MESURADO, B. (Diciembre 2009) Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima [versión electrónica]. *Anales de psicología*, 2, (25), 308-315. Obtenido el 4 de agosto de 2010 en <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=16712958013>
- MESURADO, B. (2010). La experiencia de flow o experiencia óptima en el ámbito educativo. *Revista Latinoamérica de Psicología*, 2, (42), 183-192.
- PÉREZ GARCÍA, M. M. (Diciembre 2009) El instrumento del intérprete en la danza: El cuerpo como medio de expresión y comunicación escénica. Revista interactiva *Danzaratte*, 6, 48-55. Consultada/Obtenida el 3 de Julio de 2010 en <http://www.csdanzamalaga.com/images/stories/pdf/danzaratte%20n%BA6.pdf>
- PÉREZ SOTO, C. (2008). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Santiago de Chile: LOM Ediciones.
- PRADA, ELIANA C. (Septiembre 2005) Psicología Positiva & Emociones Positivas. Consultada/ Obtenida el 12 de Julio de 2010 en <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf>
- RISTAD, E. (2002). *La música en la mente*. Chile: Editorial Cuatro Vientos. 3ª ed.

- RUIZ, G. (Comunicación personal, 18 de diciembre, 2010).
- SABATINI, M. B. Y ARIAS, C. J. (2010). *Hallazgos acerca de las experiencias de fluidez. Diferencias por grupo de edad y género*. Presentado en el 11º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis 2010. Obtenido el 27 de diciembre de 2010 en <http://www.bibliopsiquis.com/bibliopsiquis/handle/10401/932>
- SANTIAGO, G. (2006) *Arte y psicoanálisis: el arte como ejemplo de sinthome, Isadora Duncan y la danza*. Tesis para optar al título de Lic. en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- SANCHEZ DIEZ, D. (Septiembre 2009). *Flow, creatividad y Biodanza. Formas de acercarnos a la felicidad*. Obtenido el 3 de julio de 2010 en http://www.biodanzaya.com/documentos/Biodanza_Flow_Creatividad_Felicidad-David_Diez.pdf
- SELIGMAN, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- SELIGMAN, M. y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- TAYLOR J. Y TAYLOR C. (2008). *Psicología de la danza*. Madrid: Gaia Ediciones.
- ZAPATA GARCIA, R. y OTROS (2002). Tareas del desarrollo en la edad adulta. *Psiquis*, 23, (5), 185-197. Obtenido el 5 de enero de 2011 en http://www.psiquis.com/art/02_23_n05_A03.pdf

.ANEXOS.

ANEXO 1

Entrevista introductoria

- Edad:
- Sexo:
- Ocupación actual:
- Estado civil ¿hijos?
- Máximo nivel de escolaridad alcanzado:
- ¿Dónde vive?, ¿con quién vive?
- ¿Hace cuanto realiza danza?, ¿qué tipos de danza ha realizado?, ¿desde la última vez que empezó danza nuevamente cuanto ha pasado?
- Si ha parado un tiempo o cambio de tipo de danza, ¿cuál fue el motivo?
- ¿Cómo le se ocurrió empezar danza como actividad recreativa?, ¿alguien lo sugirió?, ¿quién?
- ¿qué lo incentiva a seguir realizando danza?
- ¿qué es lo que más le gusta de hacer danza? Si tuvieras que dejar de hacer danza, ¿cuáles cree que podrían ser las causas?

ANEXO 2

Cuestionario de Experiencia Óptima para niños y adolescentes (Medurado, 2008)

Anexo 1

Cuestionario de Experiencia Óptima. Parte I.

Sujeto N°:.....

Fecha de Nacimiento:.....

Edad:.....

1. ¿Te pasó alguna vez, cuando hacías alguna actividad que te gusta mucho, lo que se describe a continuación?:

No pienso en ninguna otra cosa más que en lo que estoy haciendo. Estoy completamente metido en lo que hago. Me siento bien, no tengo dolor y me parece como si no escuchara nada. Es como si estuviera alejado de todos. Me olvido de mis problemas.

No me doy cuenta que estoy concentrado. Pienso que si mi mamá/esposo/compañero, etc. me llamara, o si sonara el timbre o el teléfono no los escucharía. Una vez que termino de hacer esa actividad vuelvo a “conectarme” con el mundo.

.....

...

2. ¿Con qué actividad te pasó esto?

.....

.....

.....

.....

Anexo 2

Cuestionario de Experiencia Óptima. Parte II.

A continuación se presentan cuatro conjuntos de proposiciones o adjetivos que se refieren a tu estado o sentimiento en el momento de realizar una de las actividades que me nombraste recién deberás indicar en qué medida sientes, piensas o estas de esa manera colocando una cruz en el casillero correspondiente.

	Muchísimo	Mucho	Más o menos	Poco	Nada
1. ¿Estás concentrado cuando realizas esa actividad?					
2. ¿Te sientes bien contigo mismo cuando realizas esa actividad?					
3. ¿Piensas que controlas la situación?					
4. ¿Sientes que cumples tus expectativas, tus metas?					
5. ¿Sientes que cumples lo que los demás esperan de ti? Por ej. tus padres, hermanos, amigos, etc.					

¿Cómo te sientes mientras realizas esa actividad?

	Muy	Bastante	Algo	Nada	Algo	Bastante	Muy	
6. Feliz								Triste
7. Enojado								Contento
8. Entusiasmado								Indiferente
9. Nervioso, ansioso								Tranquilo
10. Agresivo								Amable
11. Aburrido								Divertido
12. Libre								Obligado
13. Avergonzado								Orgullosa

¿Cómo estás mientras realizas esa actividad?

	Muy	Bastante	Algo	Nada	Algo	Bastante	Muy	
14. Alerta, bien despierto								Somnoliento o adormecido
15. Atento								Desatento
16. Activo								Pasivo
17. Confundido								Con las ideas claras
18. Fuerte								Débil
19. Comprometido								Desinteresado

	Muchísimo	Mucho	Mas o menos	Poco	Nada
20. ¿Cuándo haces la actividad, sentís que significa un desafío para vos? (Entendiendo el desafío en un sentido positivo como superación de un obstáculo)					
21. ¿Piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?					
22. ¿Es una actividad importante para vos?					
23. ¿Sentís que tienes éxito cuándo lo haces?					
24. ¿Deseas estar haciendo otra cosa?					
25. ¿Cuándo haces la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo?					

26. ¿Con quién estás, en general, cuando realizas esa actividad?

Sola/o ()

Acompañado/a ()

ANEXO 3

Preguntas ad hoc

- Esto q me acabas de describir, ¿te pasa con otra actividad que no sea (actividad mencionada por el sujeto)? SI/NO
- ¿Cuál?.....
- Te molestaría responder las preguntas del cuestionario, pensando en esta otra actividad

	Muchísimo	Mucho	Más o menos	Poco	Nada
1. ¿Estás concentrado cuando realizas esa actividad?					
2. ¿Te sientes bien contigo mismo cuando realizas esa actividad?					
3. ¿Piensas que controlas la situación?					
4. ¿Sientes que cumples tus expectativas, tus metas?					
5. ¿Sientes que cumples lo que los demás esperan de ti? Por ej. tus padres, hermanos, amigos, etc.					

¿Cómo te sientes mientras realizas esa actividad?

	Muy	Bastante	Algo	Nada	Algo	Bastante	Muy	
6. Feliz								Triste
7. Enojado								Contento
8. Entusiasmado								Indiferente
9. Nervioso, ansioso								Tranquilo
10. Agresivo								Amable
11. Aburrido								Divertido
12. Libre								Obligado
13. Avergonzado								Orgullosa

¿Cómo estás mientras realizas esa actividad?

	Muy	Bastante	Algo	Nada	Algo	Bastante	Muy	
14. Alerta, bien despierto								Somnoliento o adormecido
15. Atento								Desatento
16. Activo								Pasivo
17. Confundido								Con las ideas claras
18. Fuerte								Débil
19. Comprometido								Desinteresado

	Muchísimo	Mucho	Mas o menos	Poco	Nada
20. ¿Cuándo haces la actividad, sentís que significa un desafío para vos? (Entendiendo el desafío en un sentido positivo como superación de un obstáculo)					
21. ¿Piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?					
22. ¿Es una actividad importante para vos?					
23. ¿Sentís que tienes éxito cuándo lo haces?					
24. ¿Deseas estar haciendo otra cosa?					
25. ¿Cuándo haces la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo?					

26. ¿Con quién estás, en general, cuando realizas esa actividad?
Sola/o ()

Acompañado/a ()